Г. М. РЫБАК
Л. Р. РОМАНЕНКО
О. А. КОРАВЛЕВА

Пряности

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге в популярной форме изложены сведения о пряностях и пряноароматических растениях. Даны ботанико-биохимическая характеристика, а также пищевая и лечебная их ценность. Большой раздел книги посвящен использованию всевозможных пряностей в консервировании и при приготовлении различных блюд, заправок, соусов, напитков, даны их рецепты. Показана возможность использования пряноароматических растений для отдушек, зимних букетов, в косметике.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

- Пряности
  - Введение
  - Классические пряности
  - Традиционные и малораспространенные пряности
  - Ароматизация соков, компотов и маринадов
  - Уксусы
  - Рецепты
    - Салаты
    - Салаты впрок
    - Масло для бутербродов и холодных блюд
    - Паштеты, начинки, пасты
    - Соусы
    - Заправки
    - Разные блюда и напитки
  - Букеты
  - Использование пряностей в косметике
  - Календарь заготовки и использования пряностей
  - Библиографический список
  - Алфавитный указатель-названий пряностей и пряных растений
- notes
  - 1

Пряности

Введение

Сведения об использовании ароматических добавок в быту и кулинарии мы находим в письменных документах древней китайской культуры, Древнего Египта, Индии, Греции, Рима. Пряности служили людям задолго до развития нашей цивилизации. В Европу они попали из стран Востока и были основным предметом торговли. Первой пряностью, известной на Руси, стал перец, от него и произошло слово пряность в русском языке. В дальнейшем ассортимент пряностей расширялся, но дороговизна и, как следствие, их недоступность, заставили европейцев искать замену «заморским» специям. Поэтому все пряности стали разделять на две группы: классические и местные.

Классические (экзотические, заморские) — это пряности, известные со времен глубокой древности, получившие всемирное признание. Используют их только сухими для удобства транспортировки. Они обладают сильным, ярко выраженным вкусом и ароматом. Это черный и душистый перцы, гвоздика, мускатный орех, имбирь, кардамон, бадьян и др. Все они, помимо кулинарии, применяются в консервной, мясо-молочной, рыбной и других отраслях пищевой промышленности.

Местные пряности, то есть используемые вблизи мест произрастания, в свою очередь могут быть разделены на традиционные, издавна применяемые нашими народами, и малораспространенные. К традиционным пряностям относятся укроп, петрушка, лук, чеснок, кориандр, хрен и др. Малораспространенные пряности происходят из стран Средиземноморья. В большинстве случаев они представляют собой многолетние кустарники. У нас же — это однолетние

растения, чаще размножаемые рассадой. Это прежде всего майоран, базилик эвгенольный и др. Многие годы ученые занимаются интродукцией и акклиматизацией этих растений. Так, у нас базилик эвгенольный культивируют на значительных площадях в Крыму. Его широко используют в парфюмерной промышленности.

Усилиями ученых пряные растения продвигаются на север. Много в этом направлении делают Центральный ботанический сад им. Н. Н. Гришко НАН Украины и Никитский ботанический сад. Малораспространенные пряности в свою очередь можно условно разделить на три группы: перечная — майоран садовый, витекс священный и коноплевидный, чабер садовый и горный, иссоп, монарда трубчатая и др.; гвоздично-коричная — базилик эвгенольный и обыкновенный, гравилат городской, колюрия гравилатовидная; ароматическая — мелисса лимонная, лофант анисовый, чабер душистый, базилик душистый, монарда лимонная, цефаллофора ароматная и др.

Почти все эти растения на сегодняшний день изучены. Они содержат эфирные масла, витамины, минеральные соли и другие вещества, которые улучшают кулинарные качества продуктов, возбуждают деятельность вкусовых и пищеварительных органов, усиливая усвояемость пищевых продуктов и, являясь к тому же лекарственными растениями, благотворно влияют на обмен веществ, деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, на общее состояние человека. Пряные растения содержат фитонциды, что еще больше расширяет сферу их использования. Так, выстелив пряными травами (майоран, чаберы, базилики) дно ящика, в нем можно успешно хранить яблоки здоровыми и сочными длительное время.

Классические пряности

Пряности, которые во всем мире принято называть классическими, представляют собой органы тропических и субтропических растений. Это могут быть цветки и плоды, корни, кора, листья. В нашей стране они не произрастают. Родина их — тропики и субтропики: Индия, Шри-Ланка, тропические страны Америки, Китай и др. Эти страны являются основными мировыми экспортерами пряностей.

Отличительная особенность классических пряностей — их универсальность. Чтобы этого достичь, страна-экспортер подвергает их соответствующей обработке — очистке, ферментации и сушке. Сухие пряности можно перевозить на большие расстояния и хранить долгое время. Ассортимент их невелик и составляет чуть больше десятка.

Бадьян — плоды дерева бадьян из семейства магнолиевых. Родина — юго-восточная часть КНР. Промышленные насаждения есть в Китае, Кампучии, Вьетнаме, Японии, Индии, на Филиппинах и Ямайке. Его выращивают на Кавказе. Плоды имеют вид лодочки с семечком внутри, соединены по 7—12 штук в соплодия звездчатой формы. Молотый бадьян представляет собой крупнозернистый порошок красно-бурого цвета. Содержит до 7 % эфирных масел. В запахе бадьяна слышны анисовые тона, но в смягченном варианте, без приторности, для многих столь неприятной. Вкус сладковато-жгучий с кислинкой.

Бадьян широко используют в пищевой промышленности при изготовлении ликеров, пунша и безалкогольных напитков. У нас с давних пор его используют при выпечке различных мучных и кондитерских изделий. Он считается непременным компонентом в пряниках, коврижках, новогоднем печенье. Добавляют бадьян в тесто, аромат развивается при термической обработке, то есть при выпечке. Хорош бадьян и в компотах из слив, айвы, груш, яблок. В варенье из вишен он помогает сохранить цвет и консистенцию, придает свежий тонкий аромат.

Бадьян хорошо сочетается с фенхелем, корицей, гвоздикой, черным перцем, однако редко используется в производстве маринадов и солений из овощей и фруктов. Также редко употребляют у нас бадьян как приправу к мясным блюдам из птицы. Хотя в странах Востока и Юго-Востока опытные кулинары, добавляя бадьян к мясу, получают совершенно неповторимые пикантные блюда, им заправляют, наряду с другими специями, подливки к гарнирам, которые сами по себе были бы пресными.

Норма закладки бадьяна в сладкие блюда 1–2 зубчика, или

четверть чайной ложки порошка на 1,5 л, а для мясных — в 2–3 раза больше, до 1 г на порцию.

Гвоздика — высушенные нераспустившиеся цветочные почки вечнозеленого дерева гвоздика семейства миртовых родом с Молуккских островов. Производится почти во всех тропических странах, но основная доля мирового производства (до 90 %) приходится на Танзанию. Гвоздика перед тем, как стать готовой пряностью, проходит специальную подготовку. Собранные почки бланшируют — выдерживают несколько минут в кипящей воде, а затем сушат на солнце до тех пор, пока при переламывании они не начнут издавать характерный треск. Если гвоздика высушена правильно и имеет высокое качество, то через некоторое время она снова станет эластичной.

Специалисты проверяют качество гвоздики еще и таким простым способом — с силой бросают почку в стакан с водой. Если она плавает вертикально или тонет, то качество гвоздики хорошее. Используют гвоздику целой, так как в измельченном виде она быстро выдыхается. К тому же порошок получается довольно жесткий, что затрудняет его использование. Гвоздика имеет сильный приятный запах, обусловленный наличием в эфирном масле вещества эвгенола, содержание которого составляет 70–80 % от общего количества эфирных масел. Вкус у гвоздики острожгучий. При тепловой обработке аромат, сконцентрированный непосредственно в бутончике, частично улетучивается, а жгучесть и горечь, сосредоточенная главным образом в черешке, усиливается. Поэтому при производстве кондитерских изделий гвоздику следует использовать очень осторожно.

Гвоздику используют в маринадах, консервах из мяса, рыбы, грибов. На 10 кг маринованных грибов достаточно 1–2 г гвоздики, а на 10 л маринадной заливки для овощей и фруктов — 3–4 г. Гвоздика не заменяет других пряностей, поэтому не следует ею злоупотреблять. Сама гвоздика используется редко. Чаще всего она входит в набор специй. В компотах и кондитерских изделиях она хорошо сочетается с корицей, в жареных и тушеных мясных блюдах, фаршах, бульонах и соусах — немыслима без черного перца. На основе гвоздики, корицы и перца создано много порошкообразных вкусовых приправ, пользующихся большой популярностью у кулинаров, благодаря удобству использования.

При выпечке изделий из теста используют 4–5 почек гвоздики на 1 кг продуктов, а на 1 кг творожных паст, запеканок идет 4–5 одних бутончиков гвоздики. Для компотов, супов, бульонов достаточно 2–3 почек на 1 л. Гвоздику также используют для получения гвоздичного масла, которое широко применяют для

отдушек в парфюмерной промышленности.

Содержащееся в гвоздике масло возбуждает аппетит, способствует пищеварению, благодаря высокому содержанию эвгенола, обладает и антисептическими свойствами.

Имбирь, или белый корень. Это многолетнее травянистое растение из семейства имбирных. В виде пряности используется его корень. Родина указанного растения — страны Южной Азии. Отсюда в XVI в. был завезен в Америку, где хорошо прижился. Культивируется в Австралии, в странах Юго-Восточной Азии, в отдельных регионах Африки.

В продаже бывает имбирь молотый — сероватый порошок, немного похожий на муку, или в виде плоских кусочков корня, округлых или пальчатообразных. Корень белого имбиря предварительно моют, ошпаривают кипятком, очищают. Иногда его отбеливают хлором, мелом или раствором извести. Так называемый китайский имбирь не очищается от плотной поверхностной кожуры (черный имбирь), а у бенгальского чистят только плоские стороны (серый имбирь). Неочищенный корень имеет более сильный аромат, так как при обработке часть душистых веществ и эфирных масел теряется.

У нас имбирь известен еще со времен Руси Киевской и всегда был любим и широко использовался в национальной кухне. Мелко смолотый, он применился для приготовления кондитерских сладких изделий — сдобных булочек, пряников, а также всевозможных наливок, настоев, квасов. С ним варили меды, готовили сбитни.

Впрочем, в разных странах применение имбиря различно. С давних пор и до наших дней в США и Англии пользуется популярностью имбирное пиво, вареное на экстракте из имбиря. В странах Юго-Востока кусочки имбиря засахаривают, варят варенье или обливают шоколадной глазурью, получая своеобразные, и как утверждают те, кто это блюдо пробовал, очень вкусные конфеты.

Употребляют имбирь также при изготовлении мармеладов, желе, консервированной тыквы. Хороши с имбирем супы из риса, картофеля, фасоли, бульоны из птицы, блюда из дичи, рыбы и мяса. Особенно хороши с имбирем жареная утка, свинина, грибы.

Имбирь стимулирует пищеварение, благодаря усилению выделения желудочного сока. Последними исследованиями было подтверждено благотворное влияние имбиря на желудок, особенно при метеоризме и отсутствии аппетита.

Ваниль — плод вьющейся тропической лианы из семейства орхидейных. Стручок, прежде чем стать пряностью, должен подвергнуться длительной обработке. На родине этого растения,

в Мексике, плоды убирают слегка недозрелыми, обдают кипятком, дают стечь воде, заворачивают в плотную шерстяную ткань и выдерживают неделю при температуре 60 °С для прохождения ферментации, а затем в течение 2–3 мес сушат в тени на открытом воздухе. Стручки становятся коричневыми, иногда до черноты.

Во время сушки на поверхности стручков появляется тонкий белый налет в виде мелких игольчатых кристалликов ванилина. В это же время развивается тонкий характерный ванильный аромат. Лучшие сорта ванили должны иметь стручки длиной 20–25 см, короткие относятся к более низким сортам.

Основные промышленные плантации ванили, дающие около половины мирового сбора, расположены на островах Реюньон и Мадагаскар. Нужно отметить, что Мексика вплоть до XIX в. была единственным поставщиком ванили. В других местах лиана гели и приживалась, то не давала плодов. Оказывается, что капризное растение опыляется единственным видом насекомых — маленькой мексиканской пчелкой. Когда этот факт был установлен, лиану стали опылять искусственно. И хотя после такой процедуры всего половина цветков дают плоды, однако это позволило переселить ваниль во многие тропические страны. Однако цены на натуральную ваниль упорно продолжают оставаться очень высокими. Многие страны производят синтетический заменитель ванили — ванилин. Замену эту нельзя назвать равноценной, поскольку ванилин химически чистое вещество, а аромат ванили создается по крайней мере десятком различных веществ. И зачастую стручок, в котором ванилина меньше, пахнет гораздо приятнее, чем тот, в котором его больше.

В продажу ваниль поступает расфасованной по одному стручку в стеклянных пробирках, пакетиках из фольги или другого герметически укупоривающего материала.

Для внесения ванили в продукт стручок растирают с сахаром и полученный ванильный сахар используют по необходимости. Применение ванили ограничено сладкими блюдами и напитками, кондитерскими изделиями и блюдами из творога и яиц.

В промышленности ваниль используют для ароматизации дорогих продуктов из какао, а также бисквитов, конфет, кремов, пломбира и ликеро-водочных изделий.

Перец черный — наиболее известная и широко используемая пряность. Представляет собой плоды вьющегося кустарника перца, родина которого — юго-западная часть Индии. Черный перец иногда называют еще «малабарской ягодой» по месту его естественного обитания — Малабарских островов. В природе кустарник обвивает деревья, карабкаясь вверх. С тех пор,

как перец стал сельскохозяйственной культурой, для него на плантациях устанавливают шесты, как для хмеля, и этим ограничивают его рост на высоту до 4–5 м. Плоды перца созревают неодновременно, поэтому период его сбора сильно растянут. Чтобы получить черный перец, плоды собирают недозрелыми — зелеными или слегка желтеющими. Во время сушки под солнцем они сморщиваются и чернеют. Если плоды убирают зрелыми, когда они покраснели и легко отваливаются от грозди, из них получают белый перец. Для этого созревшие плоды замачивают в воде. Через несколько дней мягкий околоплодник легко удаляется. Вылущенные зрелые семена без околоплодника менее жгучие, чем черный перец, но более ароматные, их также применяют в пищу и ценят выше черного перца. Без перца на кухне не обойтись. Пряность эта настолько распространена, что в предприятиях общественного питания молотый перец ставят в специальных перечницах на столиках в обеденных залах. И любой посетитель может поперчить блюдо по своему усмотрению и вкусу.

Наряду с перцем душистым и красным стручковым черный перец широко используют в консервной промышленности при производстве овощных маринадов, салатов, мясных консервов. Если в указанных случаях черный перец используется в виде горошка, то в супы, подливы и соусы, колбасы и сыры — только размолотым.

Перец душистый — внешне похож на перец черный, но зерна в два-три раза крупнее. Это плоды вечнозеленого дерева перец душистый из семейства миртовых. Окраска горошин чуть светлее, чем черного перца, а поверхность более ровная. Плоды собирают чуть недозрелыми и сушат в тени. Перец душистый обладает сильным приятным запахом, сочетающим в себе тона гвоздики, корицы, мускатного ореха и черного перца.

Душистый перец — распространенная излюбленная пряность в Западной Европе. Французы за богатый аромат прозвали душистый перец «четверопряностью» и по сей день широко используют его в мясных студнях, супах, соусах и запеканках. Родина душистого перца — острова Карибского бассейна и главным образом Ямайка, которые дают весь его мировой сбор. Его применяют в блюдах из рыбы, кальмаров, трепангов и лангуст. У нас душистый перец используют в маринадах из овощей, фруктов, грибов, в супах, подливах, тушенке и колбасах, в пудингах, коврижках и запеканках. Следует отметить, что душистый перец слабо экстрагируется, поэтому нормы его расхода варьируют в зависимости от того, как продукт будет обрабатываться в дальнейшем, а также от того, в целом или в

молотом виде перец используется. Так, при засолке грибов на 1 кг продукта идет до 10 целых горошин, а при выпечке изделий из теста и творога — не более двух горошин, смолотых в порошок.

Душистый перец содержит пиментовое масло, которое используют в ликеро-водочной, косметической (при производстве духов, мыла) и в фармацевтической промышленности.

Перец красный делится на жгучий, среднежгучий, слабожгучий и сладкий. Его родина — Мексика. В Европе известен с XVI в. Это травянистое однолетнее растение, благодаря своей высокой приспособляемости, быстро завоевало земной шар и сейчас практически почти в каждой стране есть плантации того или иного вида красного перца. В средних широтах перец выращивают из рассады, так как это теплолюбивое растение и последние весенние заморозки могут погубить его нежные ростки. Основные поставщики перца на мировом рынке — Болгария, Венгрия, Югославия, Италия, Греция, Испания, Калифорния.

Как пряность используют красный жгучий перец в большинстве случаев высушенным целым или молотым.

В молотом виде это крупнозернистый порошок от оранжевого до коричнево-красного цвета. Поскольку внутренние перегородки и семена содержат много капсаицина — вещества, придающего перцам жгучесть, то использовать можно по желанию или только внешние стенкн перца, или полностью со всем его содержимым.

Огородники-любители на балконе или на подоконнике часто выращивают в домашних условиях острый перец, который внешне очень декоративен. Плоды его имеют длину не более 1,5 см, часто круглые. Созревшие ярко-красные перчики очень жгучие на вкус и с успехом могут использоваться в свежем виде. Такой перец иногда называют черешневым. Выведен его сорт Коралл.

У нас перец издавна пользовался неизменной популярностью. Его кладут в борщи, жаркое, используют при засолке огурцов и томатов. Считается, что перец обладает укрепляющим действием: кто часто употребляет в пищу красный перец, тот редко болеет. Это, вероятно, можно объяснить действием перца на кишечную флору. Перец улучшает пищеварение, вызывая прилив крови к желудку, повышает аппетит. При попадании на слизистые оболочки носа, глаз и кожу вызывает раздражение, красноту и даже ожоги. В связи со свойством вызывать приливы крови перец используют в фармацевтической промышленности для изготовления лекарственных препаратов — тинктур, перцовых пластырей, экстрактов. В кухне перец используют при приготовлении всех видов мяса, рыбы, фасоли, капусты, риса, соусов и подливок.

Сладкие сорта используют в «красном» масле, овощных салатах, супах, борщах, для приготовления бутербродов. И хотя их аромат слабый, а жгучести нет совсем, сладкий перец способен повлиять на вкус блюда в целом. Для деликатесного вида консервов «Яблоки маринованные с перцем» используют толстостенный сладкий перец.

Еще один вид, ранее очень популярный, а в последнее время полузабытый — перец Кубеба. Родина — Индонезия. Плоды, собранные в грозди, очень похожи на черный перец. Отличительной особенностью является удлиненный с одной стороны семенник, который в высушенном виде напоминает плодоножку. Перец Кубеба обладает, пожалуй, самым сильным ароматом среди всех других. Может быть, как раз поэтому его почти перестали использовать в Европе, зато очень широко используют народы экваториальных стран наряду с черным перцем в блюдах из круп, рыбы, мягкотелых и членистоногих.

Еще до нашей эры перец Кубеба использовали древние индейцы в народной медицине, а жители острова Ява применяли настои из перца для лечения воспалительных процесов мочеполовых путей.

Корица — очень популярная пряность. Родина — тропические страны, Шри-Ланка, юг Китая, Индия. В промышленных масштабах возделывается на Мадагаскаре, Сейшельских островах, в Бразилии. Корица — это специально обработанная кора нескольких видов коричных деревьев. Известна цейлонская, китайская, малабар-ская и пряная корица. Лучшей корицей по праву считается цейлонская.

В диких тропических лесах коричное дерево вырастает высотой 10–12 м, а на плантациях оно представляет собой кустарник, так как постоянно подвергается травмированию — с него срезают двухлетние побеги и дерево не успевает отрасти. Кору с побегов снимают полосками. Причем полоски высокосортной корицы должны быть длиной 20–30 см. Корица считается тем лучше, чем кора тоньше. Бывает корица не толще листа бумаги. С полосок удаляют верхний слой коры и сушат в тени. После сушки качественная цейлонская корица сворачивается в трубочки, а китайская только немного сгибается. Высушенные трубочки корицы вкладывают одна в другую, и в таком виде она хранится и транспортируется. Китайская корица в высушенном виде представляет собой грубоватые обломки коры толщиной 2 мм и более. Вкус китайской корицы более резкий, слегка жгучий по сравнению с нежней цейлонской.

Корицу в качестве пряности используют давно. Судя по древним китайским трактатам о лекарственных растениях, она в

Китае известна и используется свыше 5 тыс. лет.

Корица — пряность с нежным и тонким ароматом. Она очень хороша в кондитерских изделиях — бисквитах, пряниках, пудингах и запеканках. Особенно хороша корица для тех блюд, в которых используются яблоки. Это яблочные пироги, повидло, фруктовый соус. Используется корица и для проготовления кетчупов и приправ типа «карри». У нас широкое применение корица находит в консервной промышленности при выработке маринадов из грибов, овощей и фруктов. Используют ее также в ликеро-водочной промышленности при изготовлении некоторых видов ликеров и пуншей. Реже применяют в первых и вторых блюдах, хотя в восточной кухне корицей приправляют блюда из птицы и баранины, а в Китае и Корее — блюда из жирной свинины. Обычно ее используют в молотом виде и лишь в жидкие блюда закладывают целыми кусочками. Молотая корица представляет собой порошок от мелкозернистого до пудры (в завиеи-мости от степени помола), приятного коричневато-шоколадного цвета. Количество закладываемой пряности во многом зависит и от продукта, и от обычаев и традиций и может колебаться от половины до двух чайных ложек на 1 кг продукта. Обычно ее вносят перед концом приготовления блюда, если это возможно, так как при длительной тепловой обработке аромат корицы улетучивается, а продукту передается некоторая жгучесть.

Благодаря наличию в корице эфирных масел, смол, клетчатки, она благотворно действует на пищеварительный тракт, улучшает аппетит и укрепляет желудок.

Мускатный орех и мускатный цвет представляют собой плод и его присеменник тропического дерева, которое называется мускатник душистый. Родина этого дерева — Молуккские острова. Распространено оно также в Индии, тропических районах Центральной Америки и Африки, на Индонезийских островах. Мускатник достигает высоты 18–20 м и имеет большую пирамидальную крону. Цветет и плодоносит дерево круглый год. С одного такого дерева за год получают до 2 тыс. плодов, по внешнему виду напоминающих персики или абрикосы.

Плод представляет собой мясистую, сочную ягоду, внутри которой находится семечко в скорлупе, причем скорлупа покрыта яркими, красными или малиновыми лепестками присеменника. После созревания ягода лопается, только после этого созревает семя. Околоплодник удаляют и семя осторожно выдавливают из присеменника. Присеменники осторожно прикатывают, придавая им плоскую форму, и сушат. В результате получают тонкие, хрупкие, роговидные пластинки мускатного цвета. Мускатный цвет после высушивания теряет яркую окраску и становится

зологисто-желтым. Процесс получения мускатного ореха еще более длительный. Орешки сушат 1,5–2 мес на настилах в бамбуковых решетках. Под настилами разжигают небольшой бездымный костер, орехи регулярно перемешивают и сушат до тех пор, пока внутри не начнут греметь отделившиеся ядра. Скорлупу осторожно разбивают и вылущивают ядра. Вылущенные ядра должны быть коричневого цвета. Их погружают в раствор извести на морской воде, выдерживают несколько минут при перемешивании и досушивают 3–4 недели в тени. Тонкий белесый налет извести на орешках предохраняет их от болезней и вредителей в период хранения и транспортировки.

В Европу мускатный орех и цвет были завезены в VI в. арабами, Эти пряности полюбились европейцам, использовать их в кухне многих стран считалось не только свидетельством утонченного вкуса, но и признаком богатства. Ведь вплоть до XIX в. цены на мускатный орех и цвет были баснословными. Отчасти это было обусловлено чрезвычайно узким регионом выращивания. В те времена мускатник душистый практически произрастал только на Молуккских островах. Лишь в XIX в. мускатник стали выращивать в других тропических странах и цена его несколько снизилась. Различают два основных сорта мускатных орехов: восточноиндийские и западноиндийские. Лучшими считаются орехи крупные, массой 7–8 г.

Несмотря на то, что и мускатный орех, и мускатный цвет дает одно дерево, они обладают по-разному сильным и пряным запахом. Отсюда и разделение в сфере применения. В одних блюдах эти пряности используются только самостоятельно, в других — вместе, причем соотношение их может колебаться в широких пределах. Так, англичане и немцы отдают предпочтение мускатному цвету: в соусы его кладут раза в два больше, чем ореха, а итальянцы и французы используют вдвое больше ореха, чем цвета. В консервной промышленности Европы используют эссенцию мускатного цвета, так называемое мацисное масло. Это бесцветная, очень ароматная жидкость. Ее добавляют в горчицы, кетчупы.

Мускатный орех чаще используют в сладких блюдах — вареньях, компотах, пудингах, кексах, бисквитах, печенье, пирогах. Его можно применять для ароматизации овощных блюд, салатов, пюре, которые не имеют собственного ярко выраженного аромата. Это картофель, цветная и брюссельская капусты, брокколи и кольраби, горох, шпинат и спаржа, овощные супы. Мускатный орех хорошо сочетается почти со всеми грибными блюдами — супами, соусами, маринадами. Хорош он также в блюдах из домашней и дикой птицы, из телятины и нежирной

свинины, а также в рыбных блюдах и в блюдах, где используется мясной, рыбный или овощной фарши, будь то запеканка, пирог, голубцы или рулет.

В средние века мускатный орех считался не только пряностью, которую добавляли в блюда и напитки, но и целебным снадобьем при болезнях желудка.

Мускатным орехом ароматизируют различные напитки — молочные, аперитивы, коктейли, пунши и какао. Его также употребляют при изготовлении мороженого и взбитых сливок.

Мускатный цвет практически во всех указанных выше блюдах можно употреблять с таким же успехом. Более того, в мясных блюдах мускатный цвет великолепно сочетается с мускатным орехом. А вот блюда из дичи, грибов и рыбы мускатный цвет отнюдь не украшает.

Шафран посевной происходит из Малой Азии. Он представляет собой луковичное многолетнее растение высотой до 20 см. Цветет осенью. Есть несколько видов шафрана, цветущих рано весной, но в качестве пряности эти виды не используются. Шафран посевной у азиатских и ближневосточных народов известен с давних времен. Первоначально его использовали в качестве красителя. В Вавилоне и Персии им окрашивали обувь в красный цвет. При этом необходимо отметить, что краситель из шафрана получается довольно сильный. В средние века шафран использовали как краситель для тканей, придворные дамы в Англии подкрашивали им волосы, В это же время шафран широко стали применять в кулинарии.

В Европу его завезли арабы в IX в. Сейчас основными регионами выращивания являются Франция, Испания, Италия, Индия, Китай, Средняя Азия, Кавказ. У нас шафран выращивают в Крыму.

В качестве пряности используют рыльца цветков. Сбор производят вручную, утром, в сухую погоду. Рыльца выстригают, быстро и осторожно сушат. Чем меньше с красными рыльцами попадает желтых ниточек — тычинок, тем выше качество шафрана. Высушенные рыльца представляют собой спутанные красно-бурые нити длиной до 3 см каждая.

Механизировать процессы возделывания и получения пряности до сих пор не удается, поэтому цена на шафран всегда была и остается очень высокой. Были времена, когда шафран стоил в 15 раз дороже черного перца и продавали его как золото. Сколько кровавых трагедий разыгрывалось вокруг этих тонких ниточек, манивших к себе авантюристов, жаждущих разбогатеть. Сколько людей поплатились жизнью за попытку подделать столь драгоценную пряность, краситель, лекарство и благовоние.

Инквизиция в средние века за такие преступления карала людей сожжением на костре или погребением заживо. Из-за дороговизны шафран постепенно вытесняется различными заменителями, хотя равноценного ему все-таки нет.

В настоящее время шафран применяют в мире и как натуральный растительный краситель, поскольку разделить в нем эти два начала невозможно. Сильный, приятный запах шафрана обусловлен богатым многокомпонентным составом эфирного масла, которого в рыльцах содержится до 1 %, цвет же обусловлен высоким содержанием (до 3,5 %) красящих веществ, среди которых доминирует кроцетин, дающий яркую оранжево-красную окраску. Шафран настолько сильный краситель, что двух рылец достаточно для окрашивания в шафранный цвет 3 л жидкости. Поэтому там, где необходимо использовать шафран для подкрашивания, применяют не сами рыльца, а водные или спиртовые настойки.

Вкус шафрана пряножгучий. Поэтому в качестве пряности его применяют в очень малых дозах и почти всегда без добавок других специй, так как шафран плохо сочетается с ними, за исключением редких, удачно подобранных композиций, которые особо оговаривают при описании рецептов.

Сфера применения шафрана не так широка, как, например, перца. Его используют в кондитерском производстве — в печенье, кексах, булочках, для отдушки ликеро-водочных изделий, а также во фруктовых соусах и подливках, для подкрашивания сливочного масла и твердых сыров.

В странах Ближнего Востока и в Средней Азии шафран применяют в пловах, блюдах из мяса и птицы. Его также применяют в кулинарии при приготовлении некоторых овощных блюд и блюд из рыбы и молюсков. В Европе основным потребителем шафрана осталась Испания, другие страны используют его очень мало.

Кардамон — традиционная, изысканная в любой европейской кухне пряность. Родина кардамона — Шри-Ланка и Индия. В настоящее время, кроме этих регионов, кардамон культивируют в больших масштабах в странах Экваториальной Америки, Восточной Африки, Китае, Индонезии. В Европу попал благодаря торговым операциям древних греков и римлян.

В качестве пряности употребляют плоды травянистого тропического многолетнего кустарничка кардамона семейства имбирных, которые созревают очень медленно, в течение 7–8 мес. Убирают их недозрелыми и сушат очень осторожно или на солнце, или в сушильных камерах, время от времени смачивая водой и не допуская растрескивания трехкамерных коробочек,

внутрикоторых находятся семена (по 10–12 шт.). Эти семена и являются собственно пряностью с сильным, приятным ароматом, в котором различимы камфорные тона. Вкус — остропряный, чуть сладковатый. Кардамон входит в состав многих пряных смесей и считается острой пряностью, поэтому пользоваться им следует очень осторожно. Коробсчка запаха не имеет и является только «контейнером» для семян, которые без такой упаковки быстро теряют аромат и товарное качество. Перед употреблением семена вылущивают из коробочек, а затем поступают с ними, как того требует рецепт — или перемалывают в порошок и вносят в самом конце приготовления блюда, или целыми вносят в блюдо за 5—10 мин до конца варки. Исключением являются мучные кондитерские изделия, требующие длительной выпечки. В этом случае кардамон вносят при замесе теста, но норму чуть-чуть увеличивают. Кардамон придает своеобразный привкус печенью, медовым пряникам, дрожжевым пирогам, марципанам и фруктовым пирожным. Некоторые гурманы добавляют тонкомолотый кардамон в черный кофе. Арабы такой кофе называют бедуинским.

В скандинавских странах кардамон применяют при выработке копченостей. Западные европейцы кладут его в мясной фарш, в блюда из риса и рассолы. Очень хорош кардамон в блюдах из рыбы, особенно в композиции с мускатным орехом.

В продаже бывает кардамон в виде целых коробочек и молотый. Молотый меньше ценится, так как он быстро теряет свои ароматические свойства, не может долго храниться. Лучшим считается сорт Мысорский, у которого коробочки и семена гораздо крупнее, чем у Малабарского. В средние века кардамон считался панацеей от всех болезней. Ему приписывалась огромная лечебная сила, продавали его в аптеках, стоил он очень дорого. Да и в наши дни это одна из дорогостоящих пряностей. Кардамон и в самом деле оказывает благоприятное влияние на организм. Он вызывает и регулирует выделение желудочного сока, повышает аппетит, укрепляет желудок.

Лавровый лист и семена лавра используют как свежими, так и сушеными. Родина лавра — вечнозеленого дерева или кустарника — средиземноморские субтропики, где он является реликтовой культурой со времен третичного периода. Лавр благородный любит хорошую плодородную почву, много света и влаги. Основными районами его промышленного возделывания являются страны Средиземноморья — Италия, Греция, Югославия, Франция, Испания и Португалия, страны Северной Африки и Экваториальной Америки, Закавказье и Крым. Вполне возможно выращивание лавра в теплицах.

У лавра кожистые жесткие листья удлиненной формы, до 10 см в длину и до 3–4 см в ширину. Черешков у листьев почти нет, а из пазух вырастают связки мелких белесых цветков. Плоды у лавра — костянки, черные или черно-бурые. Полностью созревшие, они имеют очень хорошую всхожесть. Можно размножать лавр укоренением черенков в смеси, состоящей из песка, земли и торфа в равных количествах.

Лавр высоко ценился у древних греков и римлян. Был почитаем ими как символ славы и величия. Лавровыми венками украшали чела великих полководцез, ораторов, поэтов, ученых и победителей турниров. Благодаря грекам и римлянам, а также собственным качествам, лавр распространился сначала в соседние страны, а затем началось его шествие по планете в качестве пряности.

У листьев лавра слабоароматный пряный запах и чуть горьковатый вкус вследствие содержания в них от 1,7 до 3,4 % эфирного масла. Листья обычно собирают один раз в два года — осенью, и сушат тонким слоем на открытом воздухе в тени. Затем его упаковывают в бумажные или полиэтиленовые пакеты. Несомненным достоинством лаврового листа есть то, что даже при неправильном хранении он долго не теряет своих свойств. Лавровый лист незаменим в кухне многих наций и народов. В настоящее время на основе эфирного масла из лаврового листа и повареной соли отечественная пищевая промышленность выпускает ароматный лавровый порошок.

В основном лавровый лист используют в супы, борщи, мясные и рыбные вторые блюда, соусы. В сладкие и мучные блюда лавровый лист обычно не кладут. В блюда, требующие длительной термической обработки, лавровый лист закладывают незадолго до окончания варки — минут за 20–15 и вынимают, когда блюдо уже готово. Можно, конечно, и не вынимать, но тогда в готовый продукт будут экстрагироваться дополнительные порции веществ, придающих ему горечь. Чтобы этого избежать, можно норму листьев увеличить в 2 раза, и оставлять их в продукте не более 10 мин. Лавровый лист и семена широко используют в производстве консервов и маринадов как овощных и грибных, так и мясных рыбных. Лавровый лист улучшает аппетит и содействует пищеварению.

Цедра. В качестве специй используют не только сок цитрусовых, но и тонко срезанную свежую или высушенную кожицу плодов. Родина цитрусовых культур Индия, Малайзия, Фиджи, Китай и Вьетнам. Промышленные плантации лимонов, апельсинов, грейпфрутов и мандаринов расположены исключительно в теплом поясе планеты. Листья цитрусовых

слегка гофрированные. Плоды — ягоды, покрытые околоплодником, состоящим из наружного слоя, сплошь усеянного крупными бугорками-железками — клетками, заполненными ароматнейшим эфирным маслом, и внутреннего белого мелкого горького слоя. Содержание эфирного масла достигает 1–2 %.

Цедра, если она срезана достаточно тонко, без белого подкоркового слоя, легко и быстро высыхает в комнатных условиях, сворачиваясь в трубочки. Такая цедра при измельчении сохраняет свой оранжевый или желтый цвет. Молоть цедру впрок не нужно, лучше это сделать непосредственно перед употреблением, тогда и аромат будет сильнее. При использовании цедры следует помнить, что она передает продукту не только свой аромат, но и горьковатый вкус, поэтому ее нельзя добавлять в продукты в избытке.

Применяют цедру и сок цитрусовых очень широко и в кулинарии, и в кондитерском производстве. Свежие плоды используют для приготовления соков и компотов, они входят в состав ликеров, напитков и коктейлей. Цедра хороша в киселях и вареньях, желе и мороженом, сбитых сливках и творожных бабках. Она отлично зарекомендовала себя в мучных изделиях — сладких пирогах, кексах, печеньях и куличах и в сладких блюдах — пудингах, муссах, шарлотках. Применение цедры не ограничивается только сладкими блюдами. Она улучшает вкус холодных борщей типа окрошки, ею сдабривают блюда из мясных и рыбных фаршей, холодцы, форшмаки, запеканки. Блюдо из натурального мяса, после доведения его до готовности, можно просто посыпать сверху цедрой. Вкус многих салатов, а также мясных и рыбных блюд можно значительно разнообразить и улучшить, сбрызнув их соком цитрусовых после готовности.

Петрушка

Традиционные и малораспространенные пряности

Выращивание пряных растений.

В Украине весна начинается в период между серединой марта и началом мая. Как только сойдет снег и слегка подсохнет поверхность грунта, приступают к подготовке почвы под весенние посадки и посевы и к уходу за многолетними насаждениями.

Под пряные растения выбирают хорошо освещенный, но защищенный от ветров участок земли. Лучше, если почва на нем легкая и богатая гумусом. Если на участке тяжелая, глинистая почва, то ее следует облегчить и удобрить. Для этого на 1 м2 вносят 10 кг навоза и 10–15 кг песка. Песок и навоз стараются разложить ровным слоем по поверхности почвы, затем перекапывают на глубину 15–20 см (на полный штык лопаты).

Эту операцию лучше сделать осенью, тогда весной перед посадкой рассады и посевом семян достаточно почву взрыхлить поглубже при помощи сапки и разровнять поверхность граблями.

Более плодородные почвы удобряют через год внесением навоза (5 кг на 1 м2) или перегноя (3–5 кг на 1 м2). Слишком рыхлую почву перед посадкой надо прикатать или утрамбовать досками.

Ранней весной высевают укроп, лук, чеснок, петрушку, шалфей, которые можно сеять и под зиму. Позже, когда почва прогреется до 13–15 °С (май), можно высевать и все остальные пряные растения. Рассаду пряных трав высаживают после поздних весенних заморозков (примерно с 10–20 мая).

Агротехника выращивания таких широко распространенных пряных растений, как лук, чеснок, укроп, петрушка, хрен, хорошо известна и описана в различных пособиях по овощеводству. Поэтому остановимся на способах выращивания малораспространенных пряностей.

Вегетативное размножение (частями куста, отводками, черенками). Частями куста обычно размножают многолетние растения — колюрию гравилатозидную, мелиссу лимонную, мяту, чабер душистый, чабер горный, эстрагон, котовники, монарды, лофант анисовый, витексы и др. Кусты названных растений выкапывают и разрезают на несколько частей, каждая из которых должна иметь 3–4 стебля с хорошим корнем. Части разделенного куста высаживают на постоянную грядку рядами на расстоянии

30 см в подготовленные борозды. Ширина междурядий 60 см. После посадки растения обильно поливают и мульчируют почвой.

Для посадки витекса заранее выкапывают ямку глубиной 40 ем по схеме 50х100 см. В усадьбе или на даче вполне достаточно иметь один-два куста витекса священного и витекса коноплевидного где-нибудь у забора, но не в тени.

В первую неделю после посадки, особенно в засушливые годы, растения необходимо поливать каждый день вечером, когда солнце довольно низко. В дальнейшем поливают по мере необходимости.

Мелиссу лимонную и мяту можно размножать еще и отводками. Для этого молодые стебли длиной 15–20 см пригибают поближе к почве, прикапывают в месте наибольшего прикосновения с землей деревянной шпилькой и присыпают влажной почвой или только присыпают. Через месяц стебель укоренится, его можно откопать, аккуратно отделив от маточного растения и высадить на постоянное место. Высаживать надо в дождливую пасмурную погоду или вечером.

Способ размножения черенками обычно применяют при необходимости быстрого размножения растения. Очень хорошо укореняются зеленые черенки эстрагона.

В конце мая — начале июня с хорошо отросших побегов нарезают черники длиной 10–15 см. Укореняют под пленкой на грядках или в парничке-теплице. Черенки высаживают по схеме 10х10 см на глубину 5–7 см в легкий субстрат (торф с опилками или песок с перегноем в соотношении 2: 1). При высокой влажности и температуре 20–25 ºС при регулярном проветривании черенки укореняются быстро и через 30 дней готовы к посадке в открытом грунте. Укоренившиеся черенки высаживают в хорошо подготовленную почву, богатую питательными веществами и чистую от сорняков. Эстрагон — светолюбивое растение и высаживать его надо на хорошо освещенных участках.

В первый год посадки проводят один сбор при высоте растении 30–35 см, оставляя стебель 7—10 см. В последующие годы урожай можно убирать 3–4 раза.

В условиях Украины хорошо размножаются зелеными и одревесневшими черенками также витексы. Зеленые черенки длиной 15–20 см (4–6 почек) в середине июня выдерживают в воде в течение 18 ч при пониженной температуре (3–5 °С), высаживают в тепличку или парник по схеме 8х8 см в хорошо удобренную почву. Внимательно следят за влажностью почвы, не допуская ее высыхания. В жаркие дни парник или теплицу открывают для проветривания. Через 45 дней получают хорошо

развитый посадочный материал. Длина побегов в среднем достигает 48, корней — 35–40 см при хорошо развитой мочке. Каждое растение имеет от 2 до 5 побегов, которые развились в основном из верхних почек черенка. Приживаемость черенков достигает 80–90 %. Независимо от того, из какой части побега (нижняя, верхняя или верхушечная) вырезан черенок, его жизнеспособность высокая. В середине сентября саженцы пересаживают на постоянное место. Они хорошо зимуют и весной образуют от 5 до 15 дополнительных побегов.

Одревесневшие черенки заготавливают в конце октября — начале ноября (после полного опадания листьев), обрабатывают, как и зеленые, и высаживают по схеме 8х8 или 5Xˆ7 см в субстрат (две части торфа, одна — перегноя, две части речного песка). Одревесневшие черенки витекса можно высаживать в теплицу на зиму, тогда к весне получают хорошие разветвленные кустики, или же хранят во влажном песке в погребе до весны и укореняют, как зеленые.

Размножение семенами. Базилик эвгенольный, майоран садовый и многолетние пряные растения надежнее (особенно, если мало семян) выращивать рассадой. Горшки или небольшие ящички для рассады с осени заполняют грунтом, состоящим из одной части перегноя или торфа, одной части песка и одной части почвы с огорода. В начале марта их заносят в отапливаемое помещение и 10–15 марта высевают намоченные семена в увлажненный грунт. После появления первой пары настоящих листьев растения прореживают (3х5 см). Удаленные растения пикируют в отдельный ящичек. Рассаде необходим свет и влага. Поэтому при недостаточном дневном освещении ее подсвечивают электролампой. Если рассада начинает перерастать, необходимо понизить температуру воздуха в помещении. При выращивании рассады в парнике или тепличке их регулярно проветривают, а во второй половине апреля ее начинают активно закалять, оставляя открытыми парник или тепличку вначале на весь день, а затем раскрывают полностью.

Рассаду следует высаживать в хорошо взрыхленную и прогретую землю и обильно поливать. В засушливые весны ее поливают по необходимости на протяжении двух недель для хорошей приживаемости. Пряноароматичес-кие растения, как правило, светолюбивые, поэтому нельзя допускать, особенно в первый месяц жизни, зарастания их сорняками.

Рассаду базилика эвгенольного и многолетних растений высаживают по схеме 30х60 см, майорана садового — по схеме 10х30 см.

Большинство пряных растений очень декоративны (особенно

многолетние), поэтому их можно высаживать вместо цветов перед домом. Очень хорошо будут смотреться высаженные вдоль забора растения лофанта анисового, а иссопом, лавандой, чабером душистым можно обсадить дорожку от калитки до крыльца. Возле колодца посадить куст любистка. При надлежащем уходе эти пряные растения украсят двор. Большинство пряноароматических растений имеют мелкие и очень мелкие (майоран) семена. Их следует высевать очень мелко (не глубже 1 см) и лучше с наполнителем — песком, опилками.

Базилик обыкновенный, чабер садовый, чернушку, ажгон, бархатцы, анис, кориандр, кресс-салат, настурцию, огуречную траву, петрушку, тмин, укроп, фенхель и другие растения выращивают безрассадным способом.

Кресс-селат и укроп можно посеять в апреле, а остальные— в мае. Сеют рядами на глубину 1,5–2 см. Расстояние между рядами от 15 (укроп, чернушка, кориандр) — 30 (петрушка, тмин, фенхель) до 50 см (ажгон, чабер садовый, бархатцы). Всходы прореживают на расстоянии 5—15 см в зависимости от силы роста растений.

Некоторые пряные растения в условиях северной части Украины развиваются как двулетники. Например, шалфей мускатный в первый год после посева образует мощную розетку листьев, а на второй — цветоносный стебель. Шалфей высевают или в последних числах октября, или весной, как только сойдет снег, на глубину 3–4 см с междурядьями 60 см. Всходы прореживают только в том случае, когда видно явное взаимоугнетение растений. Прополку проводят очень осторожно, чтобы не повредить корни, которые располагаются в верхнем слое почвы. Почву под растениями второго года ранней весной слегка рыхлят граблями, а затем по мере зарастания сорняками пропалывают.

Пряноароматические, как и все остальные культурные растения, нуждаются в тщательном уходе. Нельзя допускать зарастания грядок сорняками, следует регулярно рыхлить почву и поливать по мере необходимости. Подкармливать пряные многолетники лучше всего навозом. Для этого осенью навоз раскладывают равномерным слоем вдоль грядки и перекапывают. Таким же способом можно вносить перегной или перебroженный куриный помет весной. Подкормки достаточно проводить раз в три года.

Уборка урожая. Урожай пряной травы для заготовки на зиму убирают в период от образования бутонов до конца цветения. Растения, у которых заготавливают корни и корневища, выкапывают поздно осенью или ранней весной. Траву эстрагона

сушат и солят молодой — до одревеснения стеблей. Одревесневшие стебли с листьями пригодны при засолке овощей, особенно огурцов. Для употребления в свежем виде (в салатах, соусах, приправах) эстрагон срезают по мере надобности.

Осенью, когда стебли повредились морозами, однолетние травы выдергивают с корнем, то есть освобождают грядку на зиму. Тогда весной будет меньше работы. Стебли многолетних срезают пониже, а осыпавшиеся листья выгребают граблями. Сухие остатки нельзя жечь на том участке, где в следующем году планируются посадки. Сжигают их где-нибудь в стороне, а пепел равномерно рассеивают по всему огороду.

Процесс уборки пряноароматических растений — операция весьма ответственная и при ее выполнении надо прежде всего следить за тем, чтобы растения были как можно более свежими, не увядшими. Сбор сырья производят в соответствии с объектом: цветки почти распустившиеся, но не завядшие; листья и стебли — в основном перед моментом распускания цветков; плоды — в момент зрелости; корни — весной или осенью. Лучшее время уборки — вечер до появления росы или утро после ее схода. Однако в каждом отдельном случае в зависимости от климата, погодных условий, местоположения личный опыт будет самым действенным советчиком для каждого.

Любителям пряностей надо знать, что время сбора пряноароматических растений (трав) должно приурочиваться к моменту максимального содержания в них эфирных масел; убирать только в сухую погоду и после того, как растения обсохнут от росы или дождя; собирать ту часть растения, которая требуется от данного вида сырья; собранные растения укладывать как можно рыхлее, а еще лучше перекладывать слои прутиками лиственных пород, не имеющих своего запаха; при сборе пряноаро-матических растений нежелательно разные их виды укладывать в одну тару; не оставлять на длительное время убранные растения в таре (мешках, корзинах, ящиках), так как они быстро начинают согреваться и портиться.

* * *

Упоминание об использовании пряноароматических растений уходит в глубину веков. При археологических раскопках на территории нашей страны были обнаружены сосуды с остатками пряных трав, которые относят к началу первого тысячелетия нашей эры. В начале второго тысячелетия уже вышла книга арабского мыслителя Авиценны «Канон врачебной науки», в которой он описал около 900 растений.

Ажгон, айован, коптский тмин, шабрий, индийский тмин, зира, римский тмин — однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Родиной ажгона считают страны Востока, в частности Индию. Выращивается как промышленное сырье в основном в Средней Азии, где для него наиболее подходящие условия.

В пищу используют молодую зелень, семена, которые обладают приятным запахом и острым, жгучим вкусом. Плоды являются незаменимой добавкой для плова. Кроме того, в Средней Азии ажгон широко употребляют в мясных и овощных блюдах, а также для различных традиционных супов.

Эфирное масло ажгона используют в медицине для улучшения пищеварения, как желчегонное и тонизирующее средство, в мыловаренной и других отраслях промышленности — для отдушек.

Размножается ажгон семенами, которые сеют рано весной, любит хорошо освещенные участки. На зелень растения срезают до образования бутонов, семена убирают, когда они приобретают буроватую окраску. В плодах содержится 2,5–5 % эфирного масла и 20–30 % жирного масла. Кроме того, семена богаты белком. Заготавливают и хранят семена ажгоиа до нового урожая, размалывая непосредственно черед употреблением.

Анис обыкновенный, ганус, гаир, калнус — однолетнее травянистое растение семейства зонтичных (сельдерейных), происходит из восточной части Средиземноморья. Родина его не установлена: то ли Малая Азия, то ли Египет или Греция. Как культурное растение известен с древних времен, когда его использовали и как пряность, и как лекарственное. В настоящее время одичавший анис произрастает в Европе, в Азии и Америке. Значительные площади заняты под анисом и в Украине. Выращивают его преимущественно для получения семян, которые используют как пряность (в хлебопечении, в кондитерском и ликеро-водочном производстве) и для производства эфирного

масла, широко применяемого в парфюмерии и медицине.

В домашнем хозяйстве используют все части растения по мере его созревания. Молодые нежные листья добавляют в салаты как фруктовые, так и овощные, особенно из свеклы и моркови, недозрелые зонтики используют при засолке огурцов, кабачков, патиссонов, семена — при выпечке булочек, различных печений, коврижек, порошок из семян добавляют в молочные и фруктовые супы, при варке повидла, варенья (из слив, яблок, груш), в кисло-сладкие соусы, компоты, кисели.

В медицине анис известен как прекрасное дезинфицирующее и отхаркивающее средство. Применяют его также при метеоризме, для улучшения пищеварения, а также для образования молока у кормящих матерей, для чего семена аниса напаривают в молоке.

Размножается анис семенами. Сеют его рано, всходы легко выдерживают небольшие весенние заморозки. Молодая, свежая зелень аниса одной из первых может быть использована в пищу. Семена убирают в фазе восковой спелости. В наших условиях это август — начало сентября.

Анис жнут, связывают в снопики и сушат на открытой площадке. Когда семена начинают осыпаться, его молотят или просто разминают в руках соцветия. Полученные семена отвевают и просушивают на солнце, разложив их тонким слоем. Хранить можно в полотняных мешочках, деревянных ящиках на чердаке, в сарае или каком-нибудь другом неотапливаемом помещении. Зрелые плоды содержат 1,5–4 % эфирного и до 20 % жирного масел.

Анис издавна пользуется высоким спросом на мировом рынке и является ценным экспортным продуктом.

В древние времена его считали лекарством против «ночных кошмаров» и при укусе змеи. Сейчас настой семян аниса пьют на ночь для спокойного сна, а анисовым маслом натирают кожу с целью предохранения от укусов комаров. Масло применяют при цинге, а смешивая его с яичным белком — при ожогах. Используют также и корни аниса при кожных заболеваниях и для отдушек. Семена аниса для заготовки впрок сушат при температуре не выше 30 °С. Чтобы лучше сохранить его аромат, семена следует размалывать непосредственно перед употреблением.

Аир болотный, или тростниковый — многолетнее травянистое растение. Родиной его одни считают Индию, другие — Южную или Восточную Азию. В настоящее время он распространен по всему миру.

Корневища аира бросали в водоемы, и если растение

приживалось, то воду считали доброкачественной. В течение тысячелетий корневища аира использовали в Индии как лекарство, знали его и древние греки, и римляне. До сих пор в странах Востока высушенные и растертые в порошок корни аира являются излюбленной пряностью.

Аир используют в основном для приготовления сладких блюд. Из свежих корней можно приготовить ароматные, засахаренные цукаты. Высушенные корни используют для ароматизации компотов, киселей, муссов, фруктовых супов. Их можно применять вместо лаврового листа, имбиря, корицы. Из свежих плодов, побегов готовят тонизирующие салаты.

Заготавливают только корневища аира. Лучшее время заготовки — осень. В корневищах содержится 2–4 % эфирного масла, до 150 мг% аскорбиновой кислоты, дубильные вещества и гликозиды. Корешки аира жуют для дезинфекции полости рта и укрепления десен. Экстракты из корней используют для приготовления зубных эликсиров, порошков, паст. В медицине корни аира используют при болях в желудке, для нормализации деятельности желудка, причем принимать его можно как при повышенной, так и при пониженной кислотности содержимого желудка. Чай из корней аира возбуждает аппетит, уменьшает изжогу и улучшает деятельность желчного пузыря.

Корни моют и разрезают на кусочки длиной не более 3 см, которые в свою очередь разрезают еще на несколько частей вдоль. Сушат при температуре не выше 35 °С и хранят в плотно закрытой посуде в сухом месте. Для сладких блюд (киселей, компотов, салатов, фруктовых супов) корни аира можно засахарить, для чего в густой сахарный сироп поместить кусочки корней и пропарить 5—10 мин, затем вынуть из сиропа и просушить на досточке. Сложить в банки и пересыпать сахаром. Их можно использовать и как самостоятельное блюдо, подавая на десерт к чаю.

Базилик обыкновенный, огородный, душистый, душистые васильки, красные васильки, рейган азербайджанский, райхон узбекский, реан армянский — однолетнее травянистое растение. Родина его Южная Азия, Индия, Шри-Ланка. В Европу попал в XVI в. и быстро завоевал всеобщее признание. В Средней Азии он известен как райхон и широко применяется в пищу. В Закавказье — это рейган, молодые побеги которого едят сырыми, а также в салатах, супах, овощных блюдах. Используют его не только в кулинарии, но и в парфюмерии и медицине как в свежем, так и в сухом виде. Он обладает пряным запахом и слегка горьковатым вкусом. Является прекрасной приправой к супам, салатам, овощным и мясным блюдам, его добавляют в омлеты, масло,

творог. Хорошо сочетается с блюдами из бобовых. Используется для ароматизации уксуса, для солений. В сухом растертом виде в смеси с розмарином напоминает перец. Базилик любят во многих странах, особенно во Франции, Англии, Греции, Италии.

Французы используют его в соусы и супы. Англичане — в сыры, печеночные паштеты, тушеное мясо, помидоры. Итальянцы сухим порошком из базилика посыпают макароны, отварную и заливную рыбу.

Базилик обладает бактерицидным действием. В медицине его применяют для улучшения пищеварения, при хронических воспалениях желудка, мочевого пузыря, для лечения ран, различных полосканий. Базилик теплолюбивое растение, размножается семенами, высевать их нужно во второй половине мая, так как весенние заморозки могут пэгубить всходы.

Надземная часть базилика содержит 1–1,5 % эфирного масла, которое применяют в парфюмерии, кроме того, дубильные вещества, сахара. Как пряность используют листья и молодые побеги, которые заготавливают до цветения. Как техническое и лекарственное сырье базилик убирают во время цветения.

Молодые побеги базилика сушат в тени, разложив тонким слоем на хорошо проветриваемом месте. При сушке нужно следить, чтобы листья не потеряли своей естественной окраски (они могут быть светло-зелеными, темно-зелеными и пурпурными различных оттенков). Высушенное сырье хранится, как впрочем и все пряности, в стеклянной или фарфоровой посуде. Нежелательно хранить пряность в пластмассовых и металлических емкостях. Хорошо сохраняет свой состав и ароматические свойства и соленый базилик. Вымытые и просушенные от излишней влаги молодые побеги режут на части до 1 см длиной и пересыпают солью из расчета 20 г на 100 г зелени. Затем укладывают в стеклянную посуду, желательно из темного стекла, хранят в холодильнике.

Базилик эвгенольный — в тропиках и субтропиках многолетний полукустарничек, в Украине — однолетнее травянистое растение высотой до 1 м с толстым, до 1,5 см в диаметре, одревесневшим разветвленным стеблем. В диком виде был обнаружен в Южной Америке, которую считают его родиной. Возделывается во многих странах, в том числе в южных районах России, Грузии, в Украине. Трава базилика энгенольного имеет сильный пряный гвоздично-коричный аромат благодаря наличию эфирных масел (до 5 %). Базилик эвгенольный можно использовать вместо гвоздики или корицы как пряность в маринадах, компотах, соках, различных печеньях, десертах и т. п. Базилик хорошо сочетается с перечными пряными растениями в

маринадах, острых приправах, соусах и с растениями мятно-анисовых тонов в соках, компотах, сладких блюдах.

Кроме эфирного масла, молодая зелень базилика содержит аскорбиновую кислоту, каротин, рутин, большое количество дубильных веществ, которые можно добывать из обезэфиренного базилика.

В лечебных целях его используют как противовоспалительное, болеутоляющее и вяжущее средство при заболеваниях желудка, печени, почек. Наружно применяют для лечения различных кожных заболеваний, в том числе трудно заживающих ран.

Размножается базилик эвгенольный семенами. Он очень теплолюбивое растение. В южных районах Украины его можно выращивать безрассадным способом, в Лесостепи и Полесье — только рассадным, причем не во все годы у него вызревают семена. Семена сохраняют всхожесть до 5 лет. Любит плодородные почвы, хорошо отзывается на удобрения. Чем выше температура вегетационного периода, тем больше урожай. При первых заморозках базилик погибает. Для использования свежим его можно убирать до бутонизации, а для заготовки на зиму в конце бутонизации — в начале цветения. При уборке срезают все растение на высоте 10–15 см от уровня почвы, связывают в снопики и сушат в тени. Хранят в бумажных мешочках. Перемолотые в порошок растения хранят в плотно закрывающейся посуде из темного стекла. Зелень базилика можно консервировать способом сухого посола. В этом случае ее используют в закусочные салаты, соусы, супы и вторые блюда.

В Крыму, Молдове и на Кавказе базилик эвгеноль-ный выращивают на больших площадях с целью получения из него эфирного масла, которое широко используется в парфюмерной, мыловаренной и других промышлен-ностях.

Бедренец камнеломковый, бедринка, зубной корень, сердечная трава, анисон— многолетнее травянистое растение. Известен с древних времен. Его знали еще древние греки. Распространен по всей Европе от Альп до Северного моря, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии и др. Растет повсеместно по сухим лугам, на склонах холмов, вдоль дорог. Бедренец применяют в кулинарии, медицине. В пищу используют молодые листья, имеющие нежный аромат и легкую горчинку, которые хороши в салатах как самостоятельно, так и в смеси с экстрагоном, петрушкой, луком и др. Как приправу к мясным, рыбным, овощным, из яиц и сыра блюдам используют корни бедренца, предварительно высушенные и растертые в порошок. Аромат бедренца усиливается после добавления нескольких

капель лимонного сока. Веточку бедренца можно опустить в бутыль с уксусом для придания ему пикантного вкуса. Молодые соцветия-зонтики бедренца используют при засолке огурцов, патиссонов, помидоров.

Семена применяют при выпечке булочек, хлебцов, пряников. Размолотые в порошок семена используют как приправу к мясным, рыбным, овощным блюдам, а также добавляют в супы, борщи.

В медицине применяют, в основном, корни и корневища бедренца как прекрасное отхаркивающее средство. Отвары из корней улучшают пищеварение, помогают при кашле.

В народной медицине применяют как мочегонное и успокаивающее средство.

Бедренец — неприхотливое, но светолюбивое растение, засухо- и морозоустойчивое. Размножается семенами или частями куста. Все органы растения содержат эфирное масло от 0,3 до 3 % (в семенах). В корнях обнаружены дубильные вещества, сахара, пектины, в молодых листьях — витамин С и каротин. Молодые листья используют и заготавливают в фазе розетки, до того, как начнет расти цветоносный стебель. Их можно сушить или солить. Корни заготавливают осенью после уборки семян или ранней весной. Сушат их под навесом в хорошо проветриваемом месте или на чердаке. Размалывать лучше перед употреблением. Сушеную и соленую зелень хранят в светонепроницаемой и плотно закрытой посуде.

Семена убирают в период массового созревания. Высушивают при температуре не более 30 °С. Хранят в стеклянной посуде темного цвета.

Бархатцы — однолетнее травянистое растение. С давних времен известны в культуре. В природе растут в странах Южной Америки, Европы **и** Азии. Используются в основном как декоративные. Известно много сортов и видов бархатцев с крупными цветками. Это любимое растение населения Украины. Некоторые их виды используют как пряные **и** эфиромасличные. Это бархатцы отмеченные и мелкие. Листья этих видов издавна применяют как пряность. Их едят свежими в салатах, овощных блюдах, вместе с цветками кладут в банки при засолке огурцов, патиссонов, кабачков. Высушенные и измельченные, они применяются в кондитерской и хлебопекарной промышленностях. Настои из цветков используют для подкрашивания различных блюд и соусов. Размножаются эти виды бархатцев семенами. Растения теплолюбивы. Хорошо себя чувствуют и образуют семена в Южном Крыму. Растения содержат до 5 % эфирного масла, которое используется в парфюмерии, мыловаренной,

ликеро-водочной промышленностях.

Горчица, горушница, перцовка, перец белый — однолетнее травянистое растение, очень древнее. Родиной его считают Азию. В культуре находится четыре вида горчицы: сарептская, или сизая, белая, черная и абиссинская.

Семена всех возделываемых видов горчицы используют целыми в пищевой промышленности при консервировании овощей, грибов, рыбы, молотыми в приготовлении блюд из овощей, в частности из капусты, мясных супов, фаршей, в хлебопекарной, кондитерской, консервной, мыловаренной, текстильной и фармацевтической промышленностях. Однако в основном из семян горчиц получают горчичное масло, которое широко применяется в пищевой промышленности. Издавна применяли семена горчицы и в медицине: при склерозе сосудов, гипертонии, заболеваниях печени, при нарушении пищеварения, при ревматизме и кожных заболеваниях. Жмых, то есть отходы производства горчичного масла, высушивают и размалывают в порошок. Его используют для приготовления различных приправ и соусов, добавляют в майонезы, но основная масса его идет на приготовление столовой горчицы. Широко применяется горчичный порошок и в медицине.

Все виды горчицы не требовательны к почвам и климату. Размножаются семенами, не требуют много тепла для прорастания семян, устойчивы к заморозкам и засухе. Семена содержат от 0,4 до 1,5 % эфирных масел в зависимости от вида. Молодые листья богаты витаминами, солями кальция и железа.

Горчица сарептская, сизая. Семена ее содержат до 47 % и более жира, считающегося по качеству выше других горчичных масел.

Горчица белая (желтая, английская) возделывается в Европе в том числе культивируется в Беларуси и Нечерноземной зоне России. Её семена обладают нежным и пикантным вкусом и используются в кулинарии и в консервной промышленности как целыми, так и молотыми. Молодые побеги употребляют в салаты. Кроме того, они содержат до 35 % жирного масла.

Горчица черная, французская, настоящая. Возделывается в Европе и Азии, на небольших площадях в Краснодарском и Ставропольском краях и в Закавказье. Ее семена темно-коричневые почти черного цвета. Их используют, главным образом, в медицине, иногда в пищевой промышленности. Они обладают чрезвычайно остром вкусом, напоминающим хрен.

Абиссинскую горчицу возделывают в отдельных странах Африки. Семена ее иссине-черного цвета, применяются как приправа в кулинарии и в фармацевтике.

Гравилат городской, гвоздичник, гравилат аптечный, грибенник, чистец, бенедиктова трава, подлесник, вывешник, гвоздичный корень, паникница гарадская (белорусская), шоакрам (армянский), черенцел (молдавский) — многолетнее травянистое растение. Родина гравилата не определена, но его знали древние греки. В настоящее время растет повсеместно в Европе, Гималаях, Африке, Австралии. Распространен также в Средней Азии, на Кавказе, в Западной Сибири.

Гравилат городской применяется в различных отраслях промышленности. В пищу используют ранней весной молодые ароматные нежные листья для приготовления салатов, зеленых борщей, супов. Корни употребляют вместо гвоздики и корицы в консервной промышленности, в кулинарии — для яблочных пирогов и тортов и других кондитерских изделий, как приправу к овощным блюдам. В странах Западной Европы корни гравилата используют в пивоварейии и виноделии.

Со времен глубокой древности гравилат применяют в медицине как желчегонное, тонизирующее, противовоспалительное. Отвар из корней принимают внутрь при расстройствах желудка, кровотечениях, малярии, головной боли, а также для полоскания при кровотечении десен и воспалении ротовой полости. Измельченные и распаренные корни прикладывают к больным местам при суставном и мышечном ревматизме, вывихах. Свежие корни, растертые до состояния кашицы, прикладывают к мозолям.

Гравилат городской — хороший инсектицид.

Размножается гравилат семенами и частями куста. Он 'зимостоек и засухоустойчив, не прихотлив к почве, однако любит окультуренные участки с достаточным количеством влаги. В первый год жизни образует розетку листьев, отдельные растения могут зацвести. На второй год можно убирать корни. Выкапывают их ранней весной, обычно в мае. В это время корни имеют нежный аромат гвоздики. В корнях содержится до 0,4 % эфирного масла с ярко выраженным запахом гвоздики. Сушат их на воздухе в тени. После сушки острота аромата снижается. Хранят в плотно закрывающейся таре. Длительному хранению не подлежат, так как аромат исчезает вовсе.

Колюрия, гвоздичка, колюрия гравилатная — многолетнее травянистое растение, представляющее собой розетку прикорневых листьев. Цветет в апреле-мае, сформировав цветоносный стебель высотой около 30 см. Это азиатский вид. Встречается в предгорьях Алтая и Западной Сибири. Возделывается очень незначительно. Используются корни с запахом гвоздики. Они содержат в воздушносухом состоянии до

2 % эфирного масла, состоящего в основном из эвгенола, который находит широкое применение в пищевой, кондитерской и ликеро-водочной, парфюмерной промышленностях, а также в медицине.

Как пряность высушенные корни колюрии применяют так же, как и гвоздику, то есть во всевозможных маринадах, при заготовке впрок различных овощей и грибов, приготовлении мясных, рыбных, а также сладких блюд: пряников, коврижек, пудингов, киселей и т. п. Запах высушенных корней колюрии несколько слабее и нежнее, чем у гвоздики, и диапазон их использования в домашнем хозяйстве может быть расширен.

Отвар корней колюрии — прекрасное противовоспалительное средство и используется в народной медицине при стоматитах, ангинах, зубной боли в виде полосканий, внутрь принимают при расстройствах желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Крепкий отвар корней применяют наружно при различных формах кожных заболеваний.

Колюрия размножается семенами или частями куста.

Урожай корней можно собирать, начиная с третьего года жизни. Корни и корневища выкапывают осенью в сухую погоду, обрезают листья, замачивают на непродолжительное время в емкостях с водой, затем промывают в проточной воде, удаляя поврежденные части, дают стечь воде, слегка провяливают и просушивают в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытой посуде. Размалывать лучше перед употреблением. Можно хранить и размолотые в порошок корни.

Девясил высокий, оман, девятисил, дикий подсолнечник, дивосил, живосил (белорусский), мзиура (грузинский.) — многолетнее травянистое растение. Известен издавна. В настоящее время распространен в Европе, странах Средиземноморья, в Ираке, Монголии, на Кавказе, в Средней Азии, в Западной Сибири.

В пароде известен как лекарственное средство, обладающее девятью силами. Используется корень, который имеет приятный пряный аромат и, кроме медицины, может применяться в пищеконцентратной, ликеро-водочной, кондитерской, консервной и рыбной промышленностях.

Размолотые в порошок высушенные корни девясила добавляют при изготовлении конфет, пряников, пудингов, различных кондитерских полуфабрикатов, рыбных консервов и др. Свежие корни можно использовать для приготовления цукатов. Ранней весной молодые листья в виде розетки используют в салатах. Корни девясила богаты инулином и могут быть рекомендованы как диетический продукт.

Настой из корней обладает антисептическим,

противовоспалительным, отхаркивающим и желчегонным действием. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, равматизме и при различных кожных заболеваниях. Кроме того его можно использовать как краситель (в синий цвет).

Эфирное масло, полученное из корней девясила, применяется в парфюмерной и мыловаренной промышленностях. Кроме того, он является декоративным растением.

Размножается девясил семенами или рассадой, может размножаться отрезками корневищ или частями куста. На одном месте растет много лет. Урожай корней начинают собирать с третьего года.

Корни содержат до 40 % инулина, 1–3 % эфирного масла, гликозиды и другие вещества. Молодые листья содержат до 40 мг % витамина С, витамин Е, каротин. Растение во время цветения содержит до 3 % эфирного масла.

Как пряность заготавливают корни растения, которые выкапывают ранней весной или поздней осенью. Моют, режут на куски до 1 см и сушат на открытом воздухе под навесом.

Донник лекарственный, или желтый, буркун лекарственный, буркун желтый, борканькн, боркач, борконь, бурковина, буркун-зелье, ворчук, окладник, липка, комонница, мольная трава, сядаш, делец, мклот. Двухлетнее травянистое растение. В природе встречается повсеместно. В культуре как иряное и кормовое растение впервые начали возделывать в XVIII в. в Азии и в Америке. У нас введен в культуру недавно и возделывается мало.

Как пряность используется на Кавказе и в Средней Азии. Листья и соцветия добавляют в супы, салаты, компоты. На Кавказе используют в пищу и корешки донника. Донник используется в пищевой промышленности, в частности при переработке рыбы, которой он придает приятный запах и вкус. Используется он и при изготовлении сыров, в ликеро-водочной промышленности и для ароматизации табака, мыла. Издавна отваром донника запаривают бочки перед засолкой овощей. Очень хороший медонос.

Из глубокой древности известен донник как лекарственное растение. Применяют его до сих пор, причем научная медицина использует только донник желтый, в то время как народная — и донник белый.

Отвар травы обладает отхаркивающим, мочегонным действием. Применяется при стенокардии, головных болях, ревматизме, бессоннице. Напары из травы используют при фурункулезе, нарывах, при воспалении молочных желез и при

болях в суставах.

Размножается семенами, которые можно высевать в различные сроки, начиная с ранней весны и кончая подзимним посевом. В первый год растение расцветает, но полноценных семян не образует. Урожай семян собирают на втором году жизни.

Надземная масса донника богата витаминами. Листья содержат до 400 мг% витамина С, каротин, витамин Е. В отличие от других пряных растений донник почти не содержит эфирных масел. Аромат свежескошенного сена ему придает вещество кумарин, которого в доннике содержится чуть больше 1 %.

Донник белый как пряность используется наравне с донником желтым, от которого он отличается несколько меньшим содержанием кумарина. Его часто добавляют в пиво.

Душица обыкновенная, материнка, ладанка, мацердушка, зимний майоран, мята лесная, мята боровая, ду-шанка, душинка, духовой цвет, лебедка, телолюб, демян — многолетнее травянистое растение высотой от 30 до 90 см. Цветки мелкие, пурпурные, собранные в метелки, стебли тоже красноватые и в общем растение напоминает розово-сиреневое облако.

Родиной душицы считают районы Средиземноморья, распространена с давних пор повсеместно. Возделывается в больших масштабах как культурное растение в Италии, Греции, Мексике. В Украине возделывается в очень небольших количествах. Для нужд народного хозяйства заготавливается из дикой флоры.

Надземная масса душицы имеет приятный травянисто-пряный аромат. Издавна на Руси ее использовали в квасы, домашнее пиво, которым душица, кроме запаха, придавала способность долго сохраняться. В других странах ее используют в блюда из грибов (Франция). В Италии душицу добавляют в традиционные лепешки — пиццу. Широко используют ее в Испании, странах Южной Америки и других в салаты, гуляш, сыры и блюда из сыров, овощей и яиц.

Душица очень напоминает майоран, но запах ее мягче, а вкус нежнее. У нас душицу. используют при засолке огурцов, помидоров и грибов, кладут в различные супы, соусы, добавляют в разнообразные фарши, используют как чай.

Траву душицы и эфирное масло из нее используют также в мыловаренной промышленности, ликеро-водочной, рыбной, парфюмерной для ароматизации паст, помад, лакокрасочной и др. Широко используют душицу и в медицине. Отвар травы обладает болеутоляющим действием. Применяют как средство, стимулирующее пищеварение, при острых и хронических

бронхитах, ревматизме, при головных болях как успокоительное. Кроме того, растение очень декоративно, украсит любой участок, прекрасный медонос. Отвар соцветий можно использовать для окрашивания шерсти в яркий оранжево-красный цвет.

Размножается душица семенами, черенками, отводками. Растение очень неприхотливое и может расти на любых почвах. Надземная масса содержит до 1,2 % эфирного масла, до 300 мг% и более витамина С, каротин, дубильные вещества.

Для салатов молодые нежные листья душицы заготавливают ранней весной. Как пряность душицу убирают в период массового цветения. Срезают ее на высоте 20–25 см от поверхности почвы, сушат на воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Высушенное сырье слегка протирают, чтобы убрать утолщенные стебли. Оставшуюся массу хранят в плотно закрытых емкостях.

Дягиль лекарственный, ангелик, сладкий ствол, дудник, дягилышк, пищальник, дяглица, борданка, брудеч, луговые дубки, головач — многолетнее травянистое растение, плодоносит на втором году жизни. Родиной его считают север Европы. В Центральную Европу дягиль завезли из Скандинавии. Распространен, в основном, в природе в европейской части, на Кавказе, в Западной Сибири. Возделывается у нас мало, главным образом в средней полосе. В западных странах, в частности в ФРГ, Бельгии, Нидерландах и других, возделывается как сельскохозяйственная культура.

В пищу употребляют все части растения. В первый год жизни дягиля развивается лишь розетка листьев, которую используют для приготовления салатов, а также в супы и соусы для их ароматизации. На втором году у дягиля развиваются большие листья и длинный полый стебель, который можно использовать для приготовления оригинальных, красивых ароматных цукатов. Со второго года жизни можно использовать корни растения.

У дягиля в пищу используют все части растения, но по качеству предпочтение отдают семенам и высушенным и растертым в порошок корням. Их применяют при выпечке хлеба и хлебобулочных изделий, жарении мяса, для приготовления соусов.

Издавна используют дягиль и как лекарственное растение. Он обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием, помогает при желудочно-кишечных заболеваниях, как мочегонное и для натираний при ревматизме, подагре и мышечных болях, как отхаркивающее и противовоспалительное.

Размножается дягиль семенами, которые высевают под зиму, а также частями куста или отрезками корней от двухлетних

растений. Дягиль неприхотлив к условиям произрастания, но любит освещенные и хорошо увлажненные участки. На одном месте растет по несколько лет.

Молодые листья дягиля ранней весной являются хорошим источником витаминов. Они содержат аскорбиновую кислоту, каротин, дубильные вещества и др. Корни содержат эфирные масла около 1 %, дубильные вещества. Семена, кроме эфирного масла, богаты жирными маслами (более 20 %), которые можно использовать в пищевой промышленности и в технических целях.

Змееголовник молдавский, мелисса турецкая, синявка, драконоголовник, маточник, медовик — однолетнее травянистое растение. Родиной змееголовника являются Южная Сибирь и Китай, где он произрастает в природе и поныне. Кроме того, встречается в Монголии, странах Европы, Средней Азии. Введен в культуру в Украине, Молдове, на Алтае, в Восточной Сибири, средней полосе России.

Как пряность используется надземная масса растения. Молодые листья добавляют в салаты, которым они придают тонкий аромат лимона. Высушенные и растертые в порошок листья и цветки имеют более резкий мятно-лимонный запах с небольшой горчинкой, его добавляют в супы, к различным мясным и овощным блюдам. Свежую и сухую зелень можно добавлять в компоты, при засолке и консервировании овощей, в частности огурцов, яблок, помидоров, патиссонов.

Известен змееголовник и как лекарственное растение. Его применяют как противовоспалительное и успокаивающее средство, при простуде, головной боли, невралгии, при ревматизме и болях в суставах, при ушибах прикладывают компрессы из распаренной травы. Надземная масса змееголовника содержит до 0,8 % эфирного масла, которое применяется в медицине и в некоторых отраслях промышленности, в частности парфюмерной.

Змееголовник молдавский размножается семенами. Сеять можно под зиму или рано веской. Всходы выдерживают весенние заморозки. Змееголовник светолюбив и на хорошо освещаемых участках очень декоративен. Хороший медонос. В качестве приправы в салаты, супы, соусы используют молодые листья змееголовника в начале отрастания.

Змееголовник убирают в начале цветения, когда зацветают нижние цветки на метелке. При заготовке на зиму сушат при температуре не выше 40 °С и хранят в плотно закрытой таре.

Иссоп обыкновенный, гисоп, юзефка, сусоп, синий зверобой — многолетнее травянистое растение, полукустарник. Его родина — страны Средиземноморья. В природе встречается в странах

Западной Европы, Северной Америки, на Кавказе, в Крыму, в Средней Азии. Как культурное растение распространен в западноевропейских странах, Индии, США, в Украине, на Кавказе, в Средней Азии.

В качестве пряности используют листки иссопа и молодые неодревесневшие, начинающие цвести веточки, которые имеют терпкий пряный горьковатый вкус и приятный аромат. В свежем виде его листья добавляют в салаты, супы, мясные фарши и паштеты, соусы, овощные блюда из бобов в очень небольших количествах. Он придает пикантность салатам из огурцов и. помидоров, творожной пасте. Высушенные и растертые в порошок веточки иссопа можно добавлять во все указанные выше блюда, а также в фаршированные яйца и диетические блюда. Сушить его нужно очень осторожно, так как он резко теряет свою ароматичность и пикантность.

Иссоп издавна известен как лекарственное растение. Его применяли при астме, катарах дыхательных путей, при конъюнктивитах, воспалении мочевых путей, желудочно-кишечных заболеваниях, при ревматизме, глистах и как средство против потливости. Обладает общеукрепляющим действием и его отвар рекомендуют в качестве напитка пожилым людям. Иссоп используют в производстве зубных элексиров, полосканий при воспалении полости рта нгортани и др.

Зеленая трава иссопа, срезанная до цветения, содержит до 2 % эфирного масла, до 170 мг% витамина С, дубильные и другие вещества.

Размножается иссоп семенами (при этом цвести начинает со второго года), а также черенками, частями куста. Прекрасный медонос, который любят пчелы. Травой иссопа натирают ульи внутри для привлечения пчел. Мед, собранный из иссопа, характеризуется высоким качеством.

Иссоп прекрасное декоративное растение высотой 60 см, цветет белым, синим и розовым цветом с июля по сентябрь. Он украсит любой палисадник. Его можно выращивать и в горшках, имея круглый год прекрасную пряность.

Кануфер, калуфер, канупер, сарацинская мята, бальзамическая рябинка — многолетнее травянистое растение. Родиной кануфера считают Малую Азию. В природе произрастает на севере Ирана, в странах Малой Азии, Южной Европы, на Кавказе (Армения), юге европейской части. В культуре растет в средней и южной полосе европейской части; в Украине, в Крыму. В последнее время кануфер незаслуженно забыт. Раньше он повсеместно рос в садах и огородах, а до середины XIX в. был одной из главных европейских и русских пряностей.

Как пряность используют молодые листья и стебли кануфера в начале бутонизации. В этой фазе, растение содержит больше всего биологически активных веществ: до 0,6'% сырого эфирного масла, которое используется в парфюмерной, косметической и пищевой промышленностях, витамин С, дубильные вещества.

Молодые листья и стебли в небольших количествах используют в салаты, мясные и рыбные супы, овощные блюда. В сыром и сухом виде могут быть использованы в рыбных консервах, при солении и мариновании овощей. Порошок из травы добавляют в сладкие блюда и кондитерские изделия, а также в квасы и другие напитки.

Размножается в основном отводками корней и частями куста. На одном месте растет 5–6 лет. Для того, чтобы обеспечить семью нежной ароматной приправой, достаточно иметь 1–2 куста кануфера, которые срезают несколько раз за сезон на высоте 12–15 см от земли. Срезанную зелень сушат в тени или на чердаке и хранят в плотно закрытой посуде, лучше стеклянной.

Кервель, кербель, купырь, кервель обыкновенный, купырь бутенелистый, снедок — однолетнее травянистое растение. По внешнему виду напоминает петрушку с более тонкими и нежными листьями, обладающими приятным анисовым запахом.

Родиной кервеля считают Западную Азию и юг России, а также Кавказ. Там он и произрастает в природе. Культивируется в Крыму, Молдове и Закавказье. Был известен еще в III в. до н. э. древним грекам и римлянам, которые приправляли им супы и соусы. Кервель и поныне считают пряновкусовым растением за тонкий анисовый запах и большое содержание витаминов. Как пряность используют молодые нежные листья, собранные до цветения. Чтобы увеличить выход листьев, постоянно обрывают цветочные почки. Свежие листья являются прекрасной приправой к салатам, супам, мясным блюдам, блюдам из яиц, к творожным пастам, к баранине, жареной рыбе, широко используют для ароматизации уксуса. Хорошо сочетается с экстрагоном, петрушкой, базиликом, особенно в омлетах. При использовании кервеля в горячих блюдах класть его нужно за 1–2 мин до конца варки, чтобы сохранить нежный аромат.

Кервель используют в народной медицине при расстройствах желудка, болезнях почек, головокружении, лихорадке, нарушениях пищеварении, заболеваниях дыхательных путей, мочевого пузыря, туберкулезе и истощении, а также при появлении сыпи на теле и приливах крови.

Молодые листья кервеля, собранные до цветения, содержат эфирное масло, гликозиды, каротин, витамин С, минеральные вещества.

Кервель размножается семенами. Сеять начинают с марта и продолжают с промежутками в 12–15 дней до июня, чтобы целое лето иметь свежую зелень. Может расти на любой садовой почве, любит затененные участки.

Для заготовки на зиму листья кервеля не пригодны. Небольшие количества его можно положить в морозильную камеру, а сушить не рекомендуется, так как при этом он теряет свой аромат.

Существуют корневые формы кервеля. По форме и вкусу они напоминают пастернак, но имеют тонкий анисовый аромат. По пищевым качествам корни кервеля превосходят многие другие. Их можна заготавливать на зиму, как и корни пастернака, сельдерея, и использовать для приготовления витаминных сыров, салатов.

Миррис душистая, многолетний кервель, испанский кервель, дикая петрушка, душистый бутень, пряный бутень, ладон — многолетнее травянистое растение. Его родиной считают юг Европы. В настоящее время в природе встречается на Кавказе, в странах Европы, Америки, где его выращивают и как культурное растение. В Украине культивируется незначительно.

Миррис ранней весной образует облиственный большой куст зелени. Ее необходимо сразу же до образования стеблей срезать, тогда растение отрастает вновь. Таким образом можно получить 2–3 укоса. Зелень используют в салаты, супы, во всевозможные блюда из капусты, картофеля, моркови и других, причем в салатах из сырых овощей и после кулинарной их обработки миррис имеет более резко выраженный анисовый аромат по сравнению с кервелем. В блюда ее добавляют в небольших количествах в самом конце, за 1–2 мин до готовности, так как она теряет аромат при тепловой обработке.

Миррис в местах произрастания используется в народной медицине аналогично кервелю. Зелень применяют при нарушении пищеварения, воспалениях верхних дыхательных путей и др. Размножается семенами, можно и частями куста, любит освещенные участки, хорошо удобренную и увлажненную почву. Семена высевать лучше под зиму.

Отрастать миррис начинает уже в марте, когда практически нет никакой зелени. Это делает ее одной из ценных зеленных витаминных культур. Листья миррис душистой содержат витамин С, каротин, сахара, небольшое количество эфирного масла и другие полезные вещества. На приусадебном участке достаточно иметь 1–2 куста, чтобы обогатить и разнообразить свой стол, начиная с ранней весны до конца лета.

Заготавливать миррис можно методом сухого посола,

замораживания, можно и. сушить, но очень осторожно, поскольку при сушке она значительно теряет свой аромат.

Кориандр, кинза, колендра, кишнец, коляндра, клоповник — однолетнее травянистое растение. Считается одним из древнейших пряных растений. Его родиной являются страны Средиземноморья. Кориандр употребляли древние греки и римляне. Его семена найдены в древних египетских гробницах. Позднее он распространился в Европу и Южную Азию, где до сих пор встречается в природе. В настоящее время как промышленная культура возделывается почти на всех континентах. Большие площади заняты под кориандром на африканском побережье, в странах Южной и Северной Америки, в Индии, Европе, на Кавказе, Средней Азии. Широко культивируется (это основная эфиромасличная культура) в Украине.

Выращивают его в основном для получения семян, которые широко используют в различных отраслях для ароматизации кондитерских и хлебобулочных изделий, при производстве рыбных консервов, консервировании и засолке овощей, производстве колбас и сура, в ликеро-водочном производстве и пивоваренной, парфюмерной, мыловаренной промышленности, косметике и даже при обработке металлов давлением вместо импортного пальмового масла и дефицитного касторового.

Семена содержат до 2 % эфирного масла и до 30 % жирного, используемого в технике. Как пряность используют зелень кориандра, собранную в фазе розетки и начала стеблевания, и зрелые высушенные плоды. Зелень чаще всего называют кинзой, а плоды — кориандром. Зелень имеет неприятный клоповный запах, за что растение и называют клоповником.

Несмотря на неприятный запах, зелень придает специфический вкус и аромат овощным салатам, мясным и овощным супам, жареному мясу, рыбе, различным соусам. Многие народы, например Закавказья, Средней Азии, не представляют стола без свежей зелени кинзы. Плоды имеют сладковатый приятный аромат с нежными анисовыми тонами. Их широко используют при изготовлении всевозможной выпечки и поэтому кориандр часто называют пекарской специей. Его добавляют в различные пряники, коврижки, печенье. Плоды кориандра улучшают вкус изделий из капусты, свеклы, моркови, фасоли, гороха, птицы, жареной свинины, мясных и рыбныд паштетов. Их добавляют в различные смеси пряностей для приготовления маринадов и др.

Издавна кориандр применяется и как лекарственное растение. Его плоды признаны научной медициной. Они входят в состав различных сборов при простудных и желудочно-кишечных

заболеваниях. В народной медицине применяют все растение, собранное в фазе цветения. Отвары и настои кориандра (семян и растения) обладают антисептическими свойствами, являются хорошим желчегонным, отхаркивающим, противогеморройным средством, способствуют заживлению ран. В медицине применяют также эфирное масло кориандра.

Кориандр размножается семенами, которые высевают ранней весной, реже под зиму. Семена прорастают при 4–6 °С и дают всходы через три недели. Чтобы иметь свежую зелень на протяжении более длительного времени, сеют в несколько сроков с интервалами 12–15 дней. В молодых листьях кориандра содержатся витамины С (до 150 мг%), В, В2, каротин и рутин, которого в кориандре довольно много, что делает его ценнейшим зеленным растением в ранневесенний период.

Кориандр относится к тем растениям, которые при сушке не только не теряют аромат, но приобретают довольно приятный запах. Все растение кориандра, начиная с молодых листьев и кончая недозрелыми плодами, имеет неприятный резковатый запах. С этой целью его даже высевают в садах и на огородах для отпугивания грызунов. После сушки — это приятная пикантная пряность. Зелень заготавливают в начале стеблевания. Сушат в тени под навесом, хранят в темной стеклянной таре. Семена собирают в фазе полного созревания, высушивают и хранят целыми. Размалывают перед употреблением.

Котовник лимонный, шандра душистая, болячная трава, кошачья трава, кошачья мята настоящая — многолетнее травянистое растение. Его родина конкретно не определена, но в природе встречается в европейских странах, повсеместно в Украине. Растет по опушкам лесов, на лугах, в сырых местах, в горах. Широко культивируется в странах Востока, Западной Европы, США, в Средней Азии, на Кавказе и в южиых районах Украины. Выращивается как прекрасный медонос, меньше — как сырье для парфюмерно-косметической промышленности.

Вся надземная масса растения имеет приятный лимонный запах и несколько жгучий вкус. Как пряность применяется в салаты, соусы, добавляется в овощные супы, компоты, особенно ранней весной, когда у котовника начинают отрастать молодые ароматные листья. Нарастание зеленой массы длится долго. До образования бутонов проходит более двух месяцев, вследствие чего длительное время можно иметь свежую зелень. Кроме того, котовник хорошо отрастает после среза. Как техническую культуру его срезают в фазе полного цветения, когда растение содержит максимум эфирного масла. Как пряность лучше всего заготавливать в фазе начала бутонизации, когда еще не начали

одревесневать стебли. Сухие листья и молодые стебли используют для отдушки чая, приготовления тонизирующих напитков, коктейлей. Порошок из котовника лимонного добавляют в почти готовые блюда из рыбы, птицы, а также в различные творожные пасты.

Надземная часть котовника лимонного содержит в зависимости от вида от 0,4 до 1 % эфирного масла. В листьях содержится витамин С, каротин, гликозиды.

В народной медицине котовник лимонный применяют как тонизирующее и желчегонное средство, при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях, при головных болях. Его настои и отвары обладают дезинфицирующим свойством, их применяют при различных заболеваниях кожи.

При заготовке котовник срезают на высоте 10 см от земли. Сушат в тени, под навесом или на чердаках, разложив тонким слоем. Хранят в закрытой посуде. Котовник хорошо сохраняет свой аромат до нового урожая.

Кресс-салат, садовый кресс, кресс посевной, клоповник посевной, кирсалат, перечная трава, перечник, подхрен-ник, лихорадочная трава, цицмати — однолетнее травянистое растение. Его родиной считают Малую Азию. Был известен древним египтянам и римлянам, которые завезли его в Европу. Древние египтяне кресс-салат культивировали, его семена нашли в египетских гробницах XVI в. до н. э. Это древнейшее растение со временем было совсем забыто. Одичавшие формы встречались во многих странах с умеренным и жарким климатом. После второй мировой войны началось второе рождение кресс-салата. Сейчас его широко культивируют в странах Западной Европы и Америки, в Украине, Средней Азии, на Дальнем Востоке и более широко — в Прибалтике и Закавказье.

Есть несколько сортов кресс-салата. Это очень неприхотливое, холодостойкое и скороспелое растение с запахом, напоминающим хрен, и слегка острым вкусом, обусловленным наличием горчичного масла, с нежными светло-зелеными листьями, которые употребляются в пищу только свежими. Из него готовят салаты, добавляют в салаты, супы, к мясу, рыбным блюдам. Кресс-салат хорошо сочетается с творогом, хорош в омлетах, может быть отличным гарниром к сыру и вареным яйцам. Прекрасно дополняет бутерброды с отварным мясом, ветчиной, рыбой, сыром.

Кресс-салат — доступная, богатая витаминами и минеральными солями пряность. Он содержит витамин С, витамины групы В, каротин, рутин, соли калия, кальция, магния, железа, содержит йод и фосфор.

Это хорошее антимикробное средство. Зелень кресса используется при цинге, малокровии, при потере аппетита, улучшает сон и пищеварение, снижает кровяное давление. Семена кресс-салата, растолченные в порошок, могут заменить горчичный порошок. Этот порошок, смешанный со свинным жиром, является хорошим средством при кожных заболеваниях и незаживающих ранах. В семенах содержится до 60 % жирного масла, которое пригодно в пищу.

Кресс-салат размножается семенами, которые прорастают уже на вторые сутки, а через 12–15 дней можно срезать нежные растеньица. К почве неприхотлив. Выращивать можно в парниках, в теплице, в ящике на окне, даже в тарелке с землей, при каждом новом посеве меняя в ней землю. В грунт высевают ранней весной, а потом через каждые две недели. Таким образом каждые две недели можно снимать урожай. Кресс-салат срезают при высоте растения около 10 см. Его зелень не заготавливают. Для получения семян растение срезают, когда стручки начинают желтеть, и подсушивают.

Кровохлебка, овечья трава, английский бурист, черноголовник кровохлебковый — многолетнее травянистое растение, известное издавна. В-природе распространено в странах Европы, Центральной Азии, Америки. Культивируется в США, Австралии, Англии и других странах Западной Европы, в Украине, на Кавказе. В России большие площади есть в Краснодарском крае, на Дальнем Востоке. Известно как кормовое растение, хотя с давних времен применяется в качестве приправы к салатам, овощным, яичным и рыбным блюдам-. Используются, в основном, листья кровохлебки, которые отличаются приятным огуречным ароматом. Причем запах листьев и диких, и культурных форм идентичен.

Как пряность используют и мощный корень кровохлебки. Его можно употреблять сырым в салатах, а также вареным для винегретов и солянок. Высушенные и растертые в порошок корни служат приправой к мясным и овощным блюдам, а также для подкрашивания различных настоек.

Отрастает кровохлебка рано. Молодые листья содержат до 300 мг % витамина С, что при отсутствии витаминных продуктов в ранневесеиний период очень обогащает и разнообразит наш стол. Корни выкапывают рзн-ней весной или поздней осенью. Они содержат дубильные вещества, минеральные соли, органические кислоты. В народной медицине листья кровохлебки применяют как кровоостанавливающее, противоглистное средство, при заболеваниях кишечника и для компрессов при ушибах. Корни используют как бактерицидное, вяжущее и

кровоостанавливающее средство.

В качестве приправы кровохлебку заготавливают в начале бутонизации. Зелень сушат обычным способом. Сухими листьями зимой заправляют супы, добавляют в соусы, готовят сложные чаи. Листья и корни хранят отдельно в закрытой таре. Кровохлебка размножается семенами, которые высевают как под зиму, так и ранней весной. Можно размножать и частями куста. На одном месте про-изростает несколько лет.

Лаванда настоящая, цветная трава, леванда, левенда — многолетнее полукустарниковое растение. Родиной являются страны Средиземноморья, где распространена в природе и поныне. Встречается в странах Африки, Америки, Южной Азии, в Крыму, на Кавказе как вечнозеленое растение. Возделывается во многих странах Западной Европы, в России в основном в Краснодарском крае, на юге Украины. Издавна лаванда известна как ароматическое, лекарственное и пряное растение. Как пряность используют цветки и листья. Из-за сильного пряного запаха применение ее очень ограничено. В свежем виде листья добавляют в тушеное мясо, рыбу, а также овощные и рыбные супы и блюда из овощей.

Цветки собирают в самом начале цветения и сушат в хорошо проветризаемом помещении. Их используют для ароматизации безалкогольных напитков и уксуса. Молодые веточки лаванды, собранные в начале цветения, сушат, размалывают в поаошок и посыпают очень небольшим его количеством блюда из мяса, рыбы, овощей, супы, соусы. Лаванда как пряность имеет своих почитателей-гурманов. Порошок лаванды добавляют в различные смеси пряностей.

Лаванду выращивают для получения эфирного масла, которое широко используют в парфюмерно-косметической, мыловаренной промышленности и медицине. Еще древние римляне употребляли ее для различных лечебных ванн.

В медицине применяют как растения, собранные во время цветения, так и эфирное масло из них. Чай из цветков лаванды рекомендуется как успокаивающее, тонизирующее и болеутоляющее средство при многих заболеваниях. Применяется при желудочно-кишечных заболеваниях, способствуя увеличению кислотности желудочного сока, повышает аппетит, снижает кровяное давление, а также действует успокаивающе при острых формах ревматизма. Лаванда обладает мочегонным действием, успокаивающим при неврастении, сопровождающейся сильным сердцебиением. В сухом виде лаванда в смеси с майораном, лепестками роз и некоторыми другими травами снимает различные боли.

Лаванда содержит до 2 % эфирного масла в свежем сырье. Это масло — прекрасный антисептик и находит сейчас широкое распространение для оздоровления воздуха в служебных помещениях. Онп способно очистить воздух от углекислого газа и аммиака. Цветки лаванды применяют и для ароматизации.

Лаванда теплолюбивое и светолюбивое растение. Размножается семенами, а также вегетативно путем черенкования однолетних одревесневших побегов. Она очень декоративна. Ее кусты, усеянные голубыми цветками, украсят любой участок. Их охотно посещают пчелы. Лавандовый мед очень ароматный и вкусный, кроме того, это прекрасное лекарство, обладающее вышеуказанными свойствами.

В холодные зимы кусты лаванды могут подмерзать. Их нужно укрывать, предварительно обрезав ветки.

Лук — это старейшее культурное растение, родина которого неизвестна. Его разведением занимались народы стран Средиземноморья, Индии, Персии, Восточной Азии. Он был известен египтянам и шумерам, являлся чуть ли не основной пищей строителей египетских пирамид, живших за 3 тыс. лет до н. s. Ему воздавали божественные, почести. В Европу лук был завезен римлянами. На Руси появился в XII–XIII в.

Сейчас трудно представить себе нашу жизнь без лука. Это единственная приправа, которая употребляется в пищу ежедневно. Значение его в питании общеизвестно.

Род лука Allium насчитывает более 400 видов, из которых только небольшая часть введена в культуру.

Лук репчатый, арбажейка, бульбянка, цыбуля, сибуля. Название репчатый получил потому, что его луковица по форме напоминает репу. Она может иметь коническую, веретенообразную или сферическую форму. Стебель лука репчатого округлый, стреловидный; листья — трубчатые, полые. Зто сейчас самый распространенный вид культур ного лука. Репчатый лук можно выращивать как двухлетнее и трехлетнее растение. Это зависит от места произрастания. В южных районах с продолжительным летом возможно получение урожая лука из семян за 1 год. Посаженные следующей весной луковицы дают урожай семян.

В средней полосе Восточной Европы лук, высеянный семенами ранней весной, образует к осени мелкие луковицы — севок. Посаженный следующей весной севок к осени дает урожай. Семена можно будет получить на третий год.

По вкусу репчатый лук подразделяется на три группы — острый, полуострый и сладкий. Острые сорта лука выращивают в основном в средней и северной полосе Украины. Они содержат

значительные количества летучего эфирного масла, содержащего серу и раздражающе воздействующего на слизистую оболочку глаза. На юге выращивают сладкие и полуострые сорта. Различная острота лука влияет на степень употребления его и на характер тепловой обработки.

Острые сорта используют после тепловой обработки продуктов, полуострые и сладкие — в сыром виде в салатах, холодных закусках и др.

Кроме эфирных масел, репчатый лук содержит большое количество витаминов и минеральных солей. Это в одинаковой степени относится и к луковице, и к листьям (перу) лука. Они содержат витамины С, Е, группы В, РР, каротин, а также соли калия, кальция, железа, фосфор, йод. Лечебные свойства лука известны издавна. Больше всего ценятся острые сорта лука, содержащие большое количество эфирного масла и фитонцидов, которые обладают антимикробным действием. Лук стимулирует пищеварение, обладает мочегонным, успокаивающим действием, является прекрасным бактерицидным и противовоспалительным средством. Издавна лечили луком мозоли, фурункулы и обморожение. Лук, сваренный с сахаром, является прекрасным средством от кашля. Его сок способен растворять слизь при заболеваниях дыхательных путей, расширять кровеносные сосуды, улучшать кровообращение и обмен веществ. Лук является прекрасным профилактическим и глистогонным средством.

Лук-батун, татарка, лук дудчатый, зимний, китайский, песчаный, песочный, непахучий чеснок — многолетнее травянистое растение. Культивируется во всех странах Европы, Азии, Америки. Широко распространен в Китае, Японии и Корее, на Дальнем Востоке и Сибири. На больших площадях произрастает по всей европейской части России, на Кавказе. В пищу используется в основном зеленое перо, хотя можно использовать и луковицы. Употребляется в свежем виде в салаты, гарниры, холодные закуски. В супы, соусы и другие блюда добавляется ft самом конце варки.

По питательным свойствам превосходит лук репчатый. Содержит витамины С, В, Вг, РРг, каротин и минеральные соли. Вкус у него более нежный, чем у репчатого.

Батун размножается семенами или частями старых кустов. Из семян в первый год растение образует много зеленых полых дудчатых листьев, которые осенью отмирают. Ранней весной, в конце марта, интенсивно отрастают новые зеленые листья. Во многих странах выращивают батуи исключительно для получения пера, которое срезают все лето. На втором году жизни батун цветет и образует семена, в это же время начинается деление

луковицы. К осени третьего года образуется гнездо, состо-ящеее из 12–30 луковиц. Создается форма куста, который нужно разделить, ибо старые кусты образуют меньше листьев.

В древние времена лук-батун считался священным растением. Некоторые народы использовали его в культовых обрядах. В народной медицине он и сейчас применяется как мочегонное, потогонное и кровоостанавливающее средство. Его применяют при атеросклерозе и гипертонии.

Лук-порей — двухлетнее травянистое растение, хотя часто его выращивают как однолетнее, ибо на следующий год он грубеет, цветет и отмирает. Известен издавна. Его знали и выращивали древние римляне, греки, египтяне. Римляне очень почитали этот лук, а теперь порей культивируют во многих странах мира.

Выращивают по всей территории Северного полушария, кроме Крайнего Севера. В культуре известны сорта летнего и зимнего порея. Они отличаются друг от друга так называемыми «ножками» — стеблем, который называют ложным (видоизмененная луковица). У зимних сортов яожный стебель короткий и толстый, у летних — вытянутый и тонкий. Листья у порея плоские, ланцетовидные, используются только ранней весной, когда они молодые н нежные, впоследствии они грубеют. В основном же лук-порей выращивают ради ложного стебля белого или светло-зеленого цвета. Для получения более длинной ножки лук-порей окуиивают. Питательная ценность ножки очень высокая. Она содержит белки, более 10 % углеводов, витамины, минеральные соли, среди которых преобладают соли кадия.

У лука-порея совершенно отсутствуют запах и острота. Он имеет нежный, приятный сладковатый вкус и является диетическим продуктом. Может быть использован как приправа ко реем овощным блюдам, для улучшения вкуса к отварной рыбе и мясу или как самостоятельное блюдо в виде гарнира тушеным, отварным, сырым.

Лук-порей рекомендуется употреблять при ревматизме, ожирении, камнях в почках, атеослерозе, нарушении обмена веществ. Он обладает мочегонным и желчегонным свойствами, благотворно влияет на органы пищеварения, не раздражая их.

Размножается лук-порей семенами с предварительным выращиванием рассады. На втором году образует мощную луковицу, несущую листья, выбрасывает стрелку, цветет и дает семгна. Порей обладает интересной особенностью — у пего нет периода покоя, то есть листья нарастают непрерывно до глубокой осени, выдерживая заморозки до минус 7 °С. Таким образом можно все время иметь свежую зелень.

Убирают лук-порей поздней осенью. Срезают листья и

обрезают корни. Длина корней не должна превышать 2 см, а общая длина заготавливаемой ножки с листьями — 25 см. Подготовленный таким образом лук прикапывают в подвале или в ящиках с песком. Хранят при температуре 0–1 °С. Во время хранения отбеливается стебель. В этом отбеленном стебле увеличивается почти в два раза содержание витамина С за счет его оттока из листьев. При правильном хранении можно 2–3 зимних месяца иметь свежую, богатую витаминами зелень.

Лук-шалот, лук аскалона, сорокозубка, кущевка, шарлот, шарлотка, многодольный — двухлетнее травянистое растение, которое можно выращивать как многолетнее. Щалот является разновидностью репчатого лука, как и репчатый, его издавна выращивали в странах Ближнего и Среднего Востока. Этот лук известен только в культуре. В Западной Европе выращивается повсеместно, культивируется в некоторых странах Азии и Америки, в Закавказье, на юге Украины, в Молдове.

Как и репчатый лук, ои обладает острым вкусом. Есть сорта, отличающиеся еще большей остротой, чем репчатый. Отличается от репчатого специфическим, своеобразным, душистым ароматом, в связи с чем употребляется для ароматизации многих соусов и супов, используется в салаты, з различные маринады, очень хорош к баранине.

Шалот, как и всякий лук, применяется в медицине как прекрасное противовоспалительное фитонцидное средство. Он содержит витамины С, Вь В2, РР, каротин, минеральные соли, сахара как в луковице, так и в листьях, причем в луковице свыше 10 %.

Размножается шалот семенами или вегетативно, частями куста. Многие сорта шалота плодов не образуют. Вместо них на соцветии развиваются крошечные луковички, плотно прижатые друг к другу. Этими луковичками зачастую и размножается шалот. В первый год при посеве семенами или крошечными луковичками образуется небольшое гнездо, состоящее из 4–5 мелких луковиц, которые на следующий год частично выбрасывают стрелки и цветут. При посадке луковицами шалот образует более крупные гнезда, содержащие 15–20, а то и 30 луковиц. Луковицы у него гораздо мельче, чем у репчатого. Общая масса одного гнезда составляет около 0,5 кг.

Лук-шалот часто используют для получения в ранне-весенний период нежной ароматной зелени, а также луковичек. Для этого высаживают луковицы в сентябре или начале октября. Для получения зелени летом луковицы высаживают ранней весной. Через 20–30 дней можно убирать зелень. Луковицы убирают в конце лета. Они обладают очень хорошей лежкостью и

морозостойкостью, выдерживают морозы до минус 20 °С, неоднократные замораживания и оттаивания, не теряя при этом свойств. В прохладных помещениях могут сохраняться до двух лет. Стрелкование у них не превышает 20 %.

Лук-шнитт, сибирский лук, трибулька. резанец, скорода — многолетнее травянистое растение, очень холодостойкое и может возделываться в северных районах зплоть до Крайнего Севера. Очень нетребователен, но любит освещенные и увлажненные участки. Его можно с успехом разводить и в цветочном горшке, и в ящике на подоконнике. Распространен по всему миру. В природе растет в странах Европы, Азии, Америки.

По внешнему виду — это красивый куст высотой до 60 см. Листья трубчатые шиловидные. Особенно куст красив во время цветения, когда весь покрыт красно-фиолетовыми соцветиями на фоне плотной зеленовато-голубой массы листьев. Его выращивают и как декоративное растение. Из шнитт-лука получают нежную, питательную зелень. В молодых зеленых листьях содержится до 150 мг% витамина С, каротин, витамины Вь В2, Р.Р, сахара, минеральные соли, другие вещества. На вкус листья слабоострые, с приятным ароматом. Употребляют в пищу только в свежем виде. Этот лук никогда не следует варить. Его широко применяют для приготовления салатов, различных творожлых паст. Им можно украсить любое блюдо. Резаным луком посыпают различные мясные, рыбные и овощные супы непосредственно перед подачей на стол, бутерброды и сельдь. Он улучшает вкус картофельного пюре, омлета, рыбы, жаркого. Очень полезен детям. Улучшает усвояемость блюд.

Как всякий лук, является фитонцидным растением, а значит, лекарственным. Он возбуждает аппетит, показан при желудочно-кишечных заболеваниях и прогрессирующем атеросклерозе, обладает глистогонным действием.

Лук-шнитт размножается семенами и вегетативно. Семена можно высевать ранней весной или в конце лета. Листья начинают срезать ранней весной на следующий год вплоть до октября. Для лучшего отрастания срезать их нужно не ниже 20 см от земли, чтобы не повредить ростовые центры.

Лук-шнитт можно заготавливать впрок. Для этого молодые листья срезают и сушат или солят. Хранят в закрытой посуде из темного стекла.

Лук поникающий, слизун, железистый — многолетнее травянистое растение. Известен давно. В природе встречается в Средней Азии, Западной Сибири, на Алтае. В культуре выращивается в странах Западной Европы, незначительно — в Украине.

Представляет собой плотный приземистый куст. Листья плоские, гладкие, тесемчатые, поникшие. Стебель сплюснутый, удлиненный. Луковица ложная, очень короткая. Листья и стебель не грубеют до глубокой осени и могут быть использованы как приправы к мясным; овощным блюдам, к различным супам, соусам и салатам. Он обладает меньшей остротой, чем лук репчатый, со слабовыраженным чесночным привкусом. Очень хорош этот лук во всевозможных весенних салатах, так как отрастает едва сойдет снег.

Надземная масса слизуна богата витаминами С (более 200 мг %), каротином (около 4 мг%), содержит сахара, минеральные соли, среди которых преобладают соли железа, отсюда его название железистый. В связи с этим такой лук рекомендуют при малокровии. Лук слизун обладает противовоспалительным действием, улучшает работу кишечника вследствие повышенного содержания слизи (слизун), хороша действующей на органы пищеварения. Относится к диетическим видам лука.

Размножается семенами и вегетативно. Двух-, трехлетний куст дает до 30 луковиц для посадки. Высевать семена и садить луковицы можно или весной (апрель-май), или осенью (в начале сентября). Хорошо отзывается на тепло. Если накрыть участок пленкой, то весной можно иметь свежую зелень на две недели раньше. На одном месте растет 5 лет. Может быть использован как декоративное растение в качестве плотных бордюров.

Очень зимостоек. Выдерживает понижение температуры до минус 40 °С. Отрастает рано и может давать за сезон 4–5 укосов.

На зиму зелень можно заготовить методом сухого посола.

Лук душистый — многолетнее травянистое растение с длинными узкими плоскими листьями. Они достаточно сочные, светло-зеленого цвета. Ложная луковичка диаметром около 1 см высотой 2–3 см. Известен издавна. В Китае, Монголии, Индии, на Дальнем Востоке распространен в природе. В культуре известен мало. Промышленно не выращивается. В последнее время большой интерес вызывают многолетние луки, в частности, лук душистый, у садоводов-любителей, которые культивируют его на своих участках.

Молодые нежные листья лука душистого, кроме слабого чесночного запаха, обладают приятным ароматом, обусловленным содержанием эфирных масел. Их используют в салатах, супах, к птице, в различных овощных блюдах. Употребляется лук как сырым, так и вареным.

Отрастает очень рано и является хорошим витаминным подспорьем в ранневесенний период. Листья богаты витамином С, каротином, минеральными солями, содержат сахара и другие

биологически активные вещества. Их можно срезать с ранней весны до поздней осени и все это время они остаются нежными и сочными.

Лук душистый обладает бактерицидными свойствами, повышает сопротивляемость организма инфекциям, показан и при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Размножается душистый лук семенами и вегетативно. При посеве семенами в первый год образует небольшой куст, состоящий из 3–4 стеблей. На второй год зацветает. В последующие годы куст разрастается, количество стеблей достигает тридцати и больше. Вследствие высокой декоративности его можно использовать при оформлении газонов.

На зиму такой лук можно солить, а также сушить. Он хорошо поддается сушке благодаря высокому содержанию сухих веществ. Порезанный на кусочки до 1 см и высушенный в тени, в хорошо проветриваемом помещении или под навесом, лук душистый можно сохранять в плотно закрытой посуде из темного стекла до нового урожая и использовать везде вместо свежего.

Лук многоярусный, живородящий, рогатый, египетский, канадский — многолетнее травянистое растение, которое можно выращивать и как однолетнее. Известен только в культуре. Распространен во многих странах мира. В России возделывается на Алтае, в Сибири, на Кавказе и в средней полосе. Представляет большой интерес для северных районов, так как очень зимостоек, выдерживает морозы до минус 50 °С. По вкусовым качествам напоминает лук репчатый, но превосходит его по витаминному составу, что немаловажно для районов Крайнего Севера.

Лук многоярусный представляет собой растение из 30–40 стеблей, растущих из луковиц яйцевидной формы. Листья трубчатые, похожие на листья репчатого лука. На втором году жизни выбрасывает стрелку, на которой вместо цветов образуются воздушные луковички. Это первый ярус, луковички его самые большие и могут достигать в диаметре 2,5 см. Затем из центра первого яруса луковичек отходит как бы продолжение, новая стрелка, заканчивающаяся также воздушными луковичками уже второго яруса. Они мельче предыдущих. При хорошем уходе таких ярусов может быть до пяти.

Семян этот лук не образует и размножается только вегетативным способом: или воздушными луковичками, или частями куста. Воздушные луковички не имеют периода покоя и начинают отрастать при температуре не ниже 5 °С. Они очень плохо хранятся. Лучше всего их хранить в замороженном состоянии в специальных хранилищах или в снегу. При

оттаивании они сразу же трогаются в рост. Высаживать их нужно под зиму в августе-сентябре. Они успевают укорениться, а ранней весной образуют молодую зелень.

Выращивают лук многоярусный из-за молодых сочных, богатых питательными вещества-ми листьев, которых он за короткий период дает большое количество. В пищу употребляют также и луковицы как подземные, так и воздушные, преимущественно первого яруса. Луковички содержат большое количество Сахаров — цо 14 %, витамин С, эфирные масла.

Листья лука многоярусного обладают повышенной фитонцидной актив-ностью и используются как противовоспалительное средство, при гипертонии, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Зелень лука многоярусного можно заготавливать на зиму. Лучше всего его мариновать или солить. Луковицы замораживают. После оттаивания они пригодны е пищу, как и свежие.

Лук медвеокий, левурда, черемша, дикий лук. Многолетнее травянистое растение. Широко распространен в Скандинавских странах, в странах Средиземноморья, в Европе, на Кавказе и в Сибири. Лук медвежий известен преимущественно в диком виде.

Внешне на первый взгляд растение похоже на ландыш. Высота его 25–45 см, иногда достигает 70, листья на длинных мясистых черешках, луковица удлиненная, находится глубоко в земле. Отрастает очень рано, цветет в мае. Обладает очень сильным чесночным запахом. В пищу применяется все растение: луковица, листья и нежные мясистые черешки, собранные в начале отрастания до цветения. Употребляют в свежем и переработанном виде — и как ранний весенний овощ для салатов, супов, гарниров, и как приправу к различным блюдам из мяса, рыбы, овощей.

Это очень витаминоносное растение. Оно содержит фитонциды, витамин С (до 200 мг%), эфирные масла и другие вещества. Издавна медвежин лук применяли как прекрасное противоцинготное средство, а также при атеросклерозе. Его сок — прекрасное противовоспалительное средство, который закапывают в ухо при гнойных воспалениях. Показан лук при простудных заболеваниях и для возбуждения деятельности желудочно-кишечного тракта. Спиртовая настойка лука медвежьего применяется при ревматизме.

Размножается лук медвежий семенами и вегетативно, причем семена высевают сразу после сбора. Для выращивания его на приусадебных участках требуются затененные места с хорошо увлажненной и богатой питательными веществами почвой.

Используют этот лук только ранней весной. После цветения и созревания семян в июне надземная масса засыхает. Лук медвежий можно заготавливать на зиму. Его сушат, затем размалывают в порошок и используют до следующего урожая как прекрасную приправу к различным блюдам. Листья с мясистыми черешками солят или маринуют. Если раздражает резкий чесночный запах, перед засолкой или маринованием их можно обдать кипятком.

На Кавказе из лука медвежьего готовят прекрасную приправу к мясу, рыбе. Для этого лук отваривают, затем заливают уксусом, растительным маслом, добавляют красный жгучий перец, можно и сладкий.

Лука медвежьего много у нас в Украине на Полесье, в Лесостепи, юго-восточной части Степи, в лиственных лесах, где его с успехом можно заготавливать, чтобы разнообразить и обогатить витаминами стол в ранневесенииий период.

Лук победный, черемша, колба, сибирская черемша, дикорастущий чеснок — многолетнее травянистое растение высотой 20–25 см. Встречается в основном в природе в Китае, Японии, странах Северной Америки, Западной Европы, в Монголии. В России распространен от Урала до Тихого океана, встречается на Кавказе, в Украине — в Карпатах. Растет в лиственных и хвойных лесах на богатых и увлажненных почвах.

В пищу используется вся надземная масса растения, реже — луковица. При заготовке обычно срезают стебли с мясистыми листьями. По внешнему виду лук победный очень напоминает лук медвежий, только луковица у него поменьше, диаметром всего 1 см. Запах лука победного интенсивнее, чем медвежьего, и в больших количествах может быть неприятен. Его употребляют свежим в салаты, супы, как добавку к мясным, рыбным, овощным блюдам, соленным, квашенным, маринованным. Из него готовят гарниры, начинки для пирогов, варят зеленые борщи.

Очень богат лук победный витаминами: 50 г свежей его зелени обеспечивают суточную потребность человека в витамине С. Содержит он также каротин, витамины группы В, органические кислоты, фитонциды и другие вещества, столь полезные для организма. Вследствие этого лук-победный издавна ценится в народе как прекрасное лекарственное растение. Еще древние римляне считали его средством, очищающим желудок и кровь. И поныне в народе лук победный употребляют при лихорадках, кашле, при воспалениях в полости рта и при различных ревматических болях, растирая настоем травы больные места. Признан в научной медицине как тонизирующее, мочегонное, противоглистное средство. Применяют при атеросклерозе.

Лук победный заготавливают так же, как и лук медвежий. При засолке можно добавлять пряные травы, чтобы несколько заглушить резкий чесночный запах. Это могут быть базилик эвгенольный, майоран садовый, тимьян. На емкость 0,5 л достаточно 3–5 г свежей зелени, или 1–2 г сухой.

Любисток, зоря, любистник, дудочник, любим, многолетний сельдерей, любистик, дудчатая трава, заборина — многолетнее травянистое растение высотой до двух метров и более.

Его родиной считают Азию. В природе произрастает в горах южной части Ирана. Любисток знали древние греки и римляне. Особенно популярен был в средние века. Его выращивали во всех монастырях. Благодаря монахам распространился повсеместно. В настоящее время культивируется в большей части Европы, в странах Азии и Северной Америки. В России растет повсеместно на небольших площадях. Нередко встречается в одичалом виде з Украине и на Кавказе.

В последнее время возрос интерес к любистку, как одному из лучших пряновкусовых растений. В качестве специй используют листья, стебель, корни, плоды. Все части растения имеют приятный вкус и аромат, несколько напоминающий сельдерей. Молодые листья и мягкие части стеблей срезают на протяжении всего периода вегетации по мере надобности с момента отрастания по август. Их добавляют в супы, особенно сваренные на говяжьем бульоне, салаты, соусы к овощным, мясным и рыбным блюдам. Следует отметить, что любисток обладает интенсивным ароматом и применять его нужно небольшими количествами. Очень пикантный вкус имеет зеленое масло, приготовленное с любистком. Хорош любисток в смеси с петрушкой и зеленым луком. К такой смеси можно добавить чебрец, розмарин и немного жгучего перца. Приготовленная способом сухого посола, такая смесь может быть прекрасной приправой в течение всего года.

Стебель любистка внутри полый. Его можно отварить в сахарном сиропе и приготовить цукаты. Порезанные на кусочки нужной толщины, они могут украсить торт, а также быть самостоятельным лакомством. Из стеблей можно варить варенье.

Корни любистка начинают копать с осени второго года произрастания. Употреблять их можно свежими и высушенньши в соусы, супы, блюда из круп, рыбные и мясные блюда. Сухие корни, размолотые в порошок, имеют грибной запах. Щепотка этого порошка улучшает вкус борта, особенно постного, мясного бульона, преображает вкус рыбного. Употребляют корень для отдушки кондитерских изделий, чайных смесей, маринадов и напитков.

Плоды любистка применяют при засолке огурцов, кабачков, капусты и других овощей, при выпечке хлеба, кондитерских изделий.

Во всех частях растения содержится эфирное масло (в свежих листьях его до 0,25 %, в корнях до 0,5, в семенах до 1,5 %), которое используется в парфюмерной промышленности и медицине. Е листьях содержатся фитонциды, витамины С, В, Р, каротин, минеральные соли, в корнях — сахар, органические кислоты, минеральные соли и биологически активные вещества.

В лечебных целях используют все растение любистка. Настои и отвары листьев — при водянке, как мочегонное средство, при невралгиях, заболеваниях сердца и желудочно-кишечного тракта. Отвар из корней употребляют для укрепления волос, для лечения кожных заболеваний и даже гнойных ран.

Листья можно заготавливать в первый год, корни — в последующие. Сушат при температуре не выше 35 °С, толстые корни разрезают на части вдоль. Можно приготовить смесь из сухих листьев, молодых стеблей и корней. Размолоть и хранить в плотно закрытой посуде. Размножается любисток семенами и вегетативно. Семена высевают сразу после сбора или весной для получения рассады.

Майоран садовый, душица садовая, розмарин, майоран, майорын, колбасная трава. У себя на родине, в странах Средиземноморья, майоран — многолетний полукустарничек, сильно развитый, высотой до 1 м. В других местах это двухлетнее, а чаще — однолетнее растение высотой до 50 см. В природе встречается **в** странах Северной Африки, Малой Азии. Культивируется во многих странах мира. Поставщиком его являются Франция, Чили, Австрия, Венгрия и др. На небольших площадях выращивается в Украине, на Кавказе, в Средней Азии и Прибалтике.

В качестве пряности его употребляли еще древние египтяне, греки и римляне. Они выращивали его в культуре и очень ценили за аромат и красоту. Каждый уважающий себя садовод должен иметь на участке несколько кустиков майорана. Это обеспечит его на весь год великолепной пряностью и лекарством.

Майоран обладает специфически сильным ароматом и сильно пряным, но слабожгучим вкусом. Он обладает такими свойствами, что трудно представить себе блюдо, в котором его нельзя было бы использовать. Кто хоть раз попробовал жареного гуся или утку под майораном, навсегда останется его почитателем. Майоран идет во все супы: мясные, рыбные, картофельные, гороховые, овощные, грибные; в салаты как летние, так и зимние, различные соусы и подливки, мясные

горячие и холодные блюда, яичные блюда, хорош и к фруктовым сокам, сырам и даже кондитерским изделиям. Зелень майорана содержит эфирные масла, витамины С, Р, каротин, минеральные соли и др.

Издавна применяется в лечебных целях. Он прекрасно успокаивает, снимает головную боль, применяется при заболеваниях дыхательных путей и пищеварительных органов, как противовоспалительное при заболевании желез, при зубной боли, при бессоннице. Майоран незаменим в диетическом питании.

В условиях Украины майоран можно размножать семенами, которые высевают непосредственно в грунт при температуре почвы 12–15 ˚С, или предварительно вырастить рассаду. Чтобы получить семена, лучше пользоваться рассадным способом.

Убирать и заготавливать майоран нужно в начале лета до цветения. Сушить небольшими снопиками в тени, затем хранить в плотно закрытой посуде. Стебель срезают обычно на высоте 5—б см от поверхности земли, он прекрасно отрастает снова. За сезон молено получить 2–3 сбора прекрасной пряной зелени. Осенью можно выкопать кустик майорана и посадить в цветочный горшок и иметь зимой свежую зелень.

Мелисса, пчелиная трава, лимонная мята, медовка, маточник, пчельник, папочная трава, роевник. Многолетнее травянистое растение высотой до 80 см. Родиной ее считают Восточное Средиземноморье. Известна давно. Применяли ее в качестве пряности и лекарства древние арабы, греки и римляне. Выращивали, в основном, на монастырских огородах. Потом повсеместно распространилась но всей Европе. Сейчас культивируется во всех странах Европы, на Ближнем Востоке, в Северной Америке. В природе встречается в Украине, на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется в небольших количествах на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, в основном, для парфюмерной промышленности и как отличный медонос.

Вся надземная часть растения обладает нежнейшим ароматом с лимонными тонами. Листья и молодые побеги мелиссы используют как приправу ко всем летним салатам, супам, соусам. Как в смеси с другими травами, так и без примесей мелисса идет в омлеты, к рыбе, дичи, она смягчает вкус соленой рыбы. Кладут ее в различные соленья. Ею ароматизируют уксус и чайные смеси. Она преображает вкус компотов, особенно яблочных, сливовых, черешневых, то есть не имеющих четко выраженного собственного аромата и используется при заготовке их на зиму: в варенье, джемы, поиидло.

Мелиссу можно заваривать как чай, а также использовать для

приготовления различных напитков. Применима она как свежей, так и сухой, но следует учитывать, что при сушке она несколько теряет аромат, то есть норму сухой травы надо немного увеличивать и лучше добавлять ее в различные блюда за 2–3 мин до готовности.

Листья мелиссы содержат до 0,2 % эфирного масла с приятным лимонным запахом, до 150 мг% витамина С, каротин, дубильные вещества, минеральные соли.

Мелиссу издавна используют как лекарственное растение, причем признана она не только в народной, но и в научной медицине. При простудных заболеваниях, гриппе, невралгиях, астме, малокровии, бессоннице приготовленный из нее чай снимает усталость, улучшает аппетит, пищеварение и снимает спазмы. Ее отвары способны понижать давление и снимать боли в области сердца. Она прекрасное противовоспалительное средство и может применяться в виде припарок и компрессов при фурункулах и других заболеваниях кожи.

Размножается мелисса семенами и вегетативно. Из семян лучше вырастить сначала рассаду, а затем ее вы-еадить на хорошо освещенный и удобренный участок. Посаженная таким образом мелисса зацветает на второй год, но нежную ароматную зелень можно заготавливать и в первый год. На одном месте мелисса может расти до 10 лет. При вегетативном размножении кусты, выкопанные весной, делят на части и высаживают на подготовленный участок. Они активно вегетируют и могут дать два сбора урожая уже в год посадки. В дальнейшем при хорошем уходе можно иметь по 2–3 сбора в сезон. Отрастание стеблей начинается рано весной. Первую зелень можно иметь в конце апреля.

Убирают мелиссу до начала цветения, когда она содержит больше всего биологически активных веществ и эфирного масла. Сушат небольшими снопиками в тени. Хранят в плотно закрытой посуде.

Мирт — вечнозеленый кустарник родом из стран Средиземноморья. В центральной Европе он вымерзает. Культивируется на Южном берегу Крыма, побережье Кавказа и в Азербайджане. Используется он здесь как декоративное растение. У него глянцевые листья, очень красивые цветки. Его часто выращивают для украшения дома в цветочных горшках, да и не только для украшения. Еще древние греки и римляне знали о целебных свойствах мирта. Он обладает высокой фитонцидной активностью. Считалось, что ветка мирта способна защитить и предохранить от различных напастей. Мирт выращивают в цветочных горшках для оздоровления воздуха в квартире. Его аромат не любят насекомые. Его листья и цветки содержат эфирное масло, которое обладает высокой антибактериальной активностью и противовоспалительным свойством. Мирт признан и научной медициной. Разработана настойка из мирта, которая применяется для ингаляций.

У себя на родине, в Средиземноморье, мирт широко используют и как пряность. Здесь принято добавлять листья мирта к жареному мясу, особенно к жирному, птице. По назначению и свойствам мирт похож на лавровый лист. Мы не применяем мирт лишь потому, что мало знаем о нем. Необыкновенный аромат приобретут, например, шашлыки, если на угли, над которыми они жарятся, бросить веточку мирта. Мирт добавляют к жареному, тушеному, мясным бульонам и другим изделиям из мяса и рыбы в самом конце, за 2–3 мин до готовности и дают настояться около 10 мин. Его можно добавлять в тушеные овощи. Заготавливают и хранят как лавровый лист.

Можжевельник обыкновенный, яловец, баккаут, тетеревиный куст, можджиуха, джереп, бружжевельник — вечнозеленый хвойный кустарник, высотой до 2 м, реже дерево — до 6 м. Это очень древнее растение. Оно упоминается в античной литературе. Распространено по всему северному полушарию почти повсеместно. Встречается, в основном, в природе, но и культивируется для различных целей.

Растение двудомное. На мужских экземплярах образуются цветки в виде удлиненных сережек, на женских — круглые шишечки, или шишко-ягоды. В год образования они зеленого цвета, на следующий год приобретают голубовато-фиолетовый оттенок с сизым восковым налетом. Зрелые — это мясистые, мягкие, величиной с горошину шарики на очень коротких ножках. Убирают их на второй год обычно в сентябре — октябре.

В можжевельнике используется все: и хвоя, и шишко-ягоды, и корки. В Качества пряности применяют тщательно высушенные шишко-ягоды и хвою. Вкус ягод пряный, слегка горьковатый с

бальзамическим ароматом. Их применяют во все блюда из птицы, в темных соусах, изделиях из мяса, особенно-жирного. Квашенная капуста с ягодами можжевельника приобретает тонкий пикантный привкус. Улучшают они и вкус тушеной капусты, и других изделий из овощей, особенно из свеклы. Можжевеловые ягоды хорошо сочетаются с чесноком, майораном, мятой, полынью. Они являются одним из главных компонентов в маринадах для вымачивания с целью отбить неприятный вкус некоторых сортов мяса, например, баранины, зайчатины и др. Кроме того, подобные маринады могут придать мясу вкус дичи. Плоды можжевельника используют в небольших количествах, обычно до 10 шт. на 1 кг мяса. В размолотом виде плоды можно добавлять в перечные смеси. Пригодны они также для приготовления различных напитков.

Молодые веточки можжевельника используют при изготовлении копченостей, в эфиромасличном производстве, в медицине и других отраслях. В научной медицине шишко-ягоды применяют как мочегонное, отхаркивающее и дезинфицирующее средство, при заболеваниях печени, женских половых органов, ревматизме, язвенной болезни желудка. Отвар веток можжевельника применяют при диатезе и аллергии. Они обладают антимикробным действием: ветками можжевельника в старину окуривали жилые помещения во время эпидемий. Корни употребляют при туберкулезе, бронхите, язвенной болезни желудка, кожных заболеваниях. Шишко-ягоды содержат до 2 % эфирного масла, которое применяют при различных заболевания кожи. Кроме того, они содержат сахара, дубильные и красящие вещества, органические кислоты, микроэлементы. Хвоя содержит каротин, витамин С (до 300 мг%). В корнях обнаружены эфирные масла, дубильные, красящие и другие вещества. Хвою и шишки можжевельника часто используют для лечебных ароматических ванн.

Крона можжевельника обыкновенного хорошо поддается формированию и поэтому его широко используют? как декоративное растение. Можжевельник имеет плотную твердую древесину с красивым рисунком и характерным ароматом, которую используют для мелких поделок, а также для изготовления карандашей.

Можжевельник обыкновенный — одно из наиболее активных фитонцидных растений. За сутки 1 га насаждений выделяет до 30 кг фитонцидов. Такого количества достаточно, чтобы очистить воздух от микробов в большом городе.

Шишко-ягоды в качестве пряности и в лечебных целях заготавливают на следующий год после образования. Их

тщательно сортируют, и, расстелив тонким слоем, сушат на чердаках или под навесом (на солнце, в печи или сушилках они теряют свои свойства).

Шишки должны быть тщательно высушены. Сухие плоды не должны быть сморщенными и коричневыми, голубовато-сизый налет присущ и сухой качественной шишко-ягоде. Их хранят в плотно закрытой посуде из темного стекла. Молодые веточки можжевельника заготавливают весной, сушат в тени, хранят в темном прохладном помещении.

Существуют и другие виды можжевельника. Наиболее распространены можжевельник казацкий и можжевельник виргинский. Их выращивают, в основном, как декоративные.

Монарда лимонная — многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, представляет собой куст диаметром до 0,8 м и более, состоящий из многочисленных стеблей (20 и более). Его родиной являются страны Американского континента. Культивируется как прямое и эфиромасличное растение во многих странах мира. В небольших количествах возделывается в Украине, на Кавказе, в Молдове и республиках Средней Азии.

Вся надземная масса растения имеет приятный цветочно-пряный запах с цитрусовыми тонами. Применяется в пищевой, парфюмерной, косметической, мыловаренной промышлениостях. В свежем сырье цветущих растений монарды лимонной содержится до 1 % эфирного масла, витамин С, каротин и другие вещества. У нас монарду лимонную культивируют в основном для получения эфирного масла. Траву монарды лимонной применяют в винодельческой промышленности и при производстве безалкогольных напитков.

Отрастает монарда лимонная рано, в конце марта.

Уже в начале апреля можно использовать молодые зеленые листья в весенние салаты, супы, соусы, в смеси с другими травами — в овощные, рыбные, мясные и яичные блюда, при изготовлении напитков. Монарду лимонную во все эти изделия можно применять и сухой. Сушить ее нужно очень осторожно в тени под навесом или в хорошо проветриваемых помещениях. При сушке она несколько теряет свой аромат.

Размножается монарда лимонная семенами, рассадой или вегетативно. Один куст можно разделить на 15 и более саженцев. Высаживают их ранней весной. В тот же год растение зацветает. При семенном размножении цветет на следующий год.

Монарда лимонная не требовательна к почве, но лучший урожай зеленой массы и большой выход эфирного масла дает на легких известковых почвах, на открытых, достаточно увлажненных участках.

Для промышленной переработки ее убирают в фазе цветения. Облиственные побеги срезают на высоте до 30 см от поверхности почвы. Как пряность заготавливают в начале бутонизации. В это время листья нежные, побеги неодревесневшие. Высушенные растения хранят в плотно закрытой посуде до нового урожая.

Растение хорошо отрастает и может дать 2–3 сбора за сезон. На приусадебном участке растение можно использовать и как декоративное. Каждый стебель заканчивается плотным шаровидным цветком розовато-сиреневого цвета диаметром 3–5 см. На одном месте может расти до 5 лет.

Монарда трубчатая — многолетнее травянистое растение высотой до 1,2 м, диаметром куста 0,6–0,7 м. Стебли (до 20 штук) облиственны, но к моменту цветения нижние листья опадают. Родиной является Северная Америка. Культивируется в Средней Азии, Молдове и на юге Украины.

Надземная масса растения имеет резкий пряный запах с цветочными тонами. Резкость аромата усиливается у цветущих растений. Трава содержит эфирное масло, которое можно использовать в парфюмерной промышленности и в виноделии. Как пряность пригодна в начале бутонизации. Применяют при консервировании овощей, в сухом размолотом виде входит в состав перечных смесей. В ранневесенний период может быть использована в салаты, зеленые супы, соусы, при мариновании рыбы, тушении различных видов мяса.

Размножается семенами и вегетативно. Хорошо переносит зиму. Осыпавшиеся осенью семена дают дружную поросль вокруг куста, которую можно использовать для размножения. На одном месте растет 5 лет, после чего куст теряет свою привлекательность.

Заготавливать как промышленную культуру начинают со второго года жизни. Растение срезают во время цветения на высоте 25 см в зависимости от облиственности стебля. На переработку поступает в сыром виде. Как пряность используют молодые побеги длиной 25–30 см, срезанные на высоте до 5 см от поверхности почвы в начале бутонизации. Сушат в тени, под невесом. После сушки сразу же упаковывают в стеклянную посуду и плотно закрывают.

Растение очень декоративно и является хорошим медоносом.

Зубровка душистая, горчак, плоскуха горькая, чаполоть, лядник, плскуха, горькая трава, чапол, чаполоч, чадула, томковница, туровка — многолетнее растение высотой 30–80 см с длинным, ползучим, шнуровидным корнем. Встречается в странах умеренного пояса Европы, Азии, Америки. Растет на лугах, в лесах по опушкам, на травянистых склонах. Надземная масса

растения имеет запах кумарина. Этот запах почти не ощутимый в свежем растении, усиливается по мере его высыхания. Благодаря этому запаху зубровку используют для ароматизации напитков и пищи. Из нее готовят пищевые эссенции, которые применяют в кондитерской промышленности, при производстве рыбной продукции.

Издавна применяли зубровку как средство, повышающее аппетит и усиливающее деятельность желудочно-кишечного тракта.

Благодаря развитой корневой системе зубровку выращивают для укрепления склонов и насыпей, овражных склонов.

Зубровка растет в культуре. Размножается семенами. Зацветает на второй год. Заготавливают ее во время цветения. В это время в ней содержится наибольшее количестзо кумарина. Скошенную траву тщательно сортируют, удаляя цветочные метелки со стеблями. Сушат в тени, связывают в пучки и хранят в сухих, прохладных помещениях, лучше в подвешенном состоянии. В этих условиях она может сохраняться, не теряя аромата, до двух лег.

Календула, ноготки лекарственные или аптечные, крошки, пазурцы — однолетнее растемые высотой 30–70 см с прямостоячим, ветвистым, мясистым, хорошо облиственным стеблем и крупными ярко-оранжевыми или золотисто-желтыми цветками-корзинками. Его родина Южная Европа. Сейчас, благодаря своей неприхотливости, растет повсеместно. Широко культивируется, редко дичает.

Цветет календула все лето до самой зимы и поэтому используется как декоративное растение.

Все растение издает сильный своеобразный запах. Является фитонцидным, содержит аскорбиновую кислоту, каротин и каротиноиды, салициловую кислоту, горечи, дубильные вещества. Неспроста издавна ей приписывалась лекарственная сила. Считалось, что достаточно только посмотреть на календулу, чтоб улучшить настроение и укрепить зрение. В специи попала случайно. Еще во времена Римской империи, когда был в почете шафран, но не каждому он был по карману, обратил народ внимание на яркие лепестки календулы. С тех пор до наших дней используются они в приготовлении пищи. Краситель календулы, находящийся в лепестках цветков, способен подкрасить не только сыры и масло, но и плов, супы, тесто. Он прекрасно растворяется в жирах. Лепестки календулы можно проварить в молоке, которое потом использовать для замеса теста.

По сей день ценится календула как лекарственное растение. Она признана научной медициной. Препараты из цветков

обладают противовоспалительным, ранозаживляющим свойством, применяют при порезах, ушибах, ожогах и обморожениях, фурункулезе и лишаях, воспалении слизистой оболочки рта и ячменях, при ангине и стоматите. Отвары и настои цветков календулы применяют внутрь как мочегонное и желчегонное средство при болезнях мочевого пузыря, гепатите, желтухе, заболеваниях селезенки, язвенной болезни желудка. Рекомендуют их при сердечных заболеваниях, сопровождающихся одышкой и отеками, лечат также и гипертоническую болезнь. Отвары цветков снижают интоксикацию организма, повышают аппетит и улучшают сон. Календулу применяют в травяных сборах как противокашлевое, при аллергии и рахите, как средство, регулирующее менструальный цикл, при повышенной нервной возбудимости и головокружении.

В качестве специй заготавливают лепестки из полностью распустившихся корзинок. Их быстро сушат в тени, чтобы не потеряли свой цвет. Хранят в светонепроницаемой плотно закрытой посуде. Как лекарственное средство заготавливают все соцветие. Быстро сушат в тени, хранят в темных, хорошо проветриваемых помещениях.

Мята — обширный род многолетних травянистых растений, известных из древности. Родиной ее считают Китай, Японию, остатки мяты были найдены в египетских гробницах. В Европу она попала в средние веда благодаря монахам, быстро получила широчайшее распространение и была наиболее употребляемой пряностью в связи с огромным разнообразием видов. Ее употребляли в супы, соусы, мясные и яичные блюда, салаты, различные напитки и кондитерские изделия, не забывая о ее лечебных свойствах. Все виды мяты являются прекрасными медоносами. В настоящее время как пряность применяют лишь несколько видов мяты.

Мята перечная, холодная мята, холодка, холодянка, мята английская — многолетнее травянистое растение высотол 30—100 см, окультуренное во многих странах мира специально для получения мятного масла. Выведена в XVII в. путем гибридизации. В настоящее время повсеместно культивируется в садах, огородах. В Украинее — это важнейшая эфиромасличная культура. Существует много разновидностей этой мяты, отличающихся цветом листьев. Есть формы с чисто зелеными листьями и стеблями и с красио-бурой окраской стеблей и темно-зелеными листьями с красноватой обратной стороной. Мята перечная обладает сильным пряным ароматом. Вкус освежающий, холодящий.

В качестве пряности используют свежие и сушеные листья

мяты с верхушками стеблей. Наиболее широко ее применяют для различных напитков, к фруктовым салатам, пудингам, при изготовлении кондитерских изделий. На Руси ее применяли при изготовлении хлебных квасов и других освежающих напитков, при засолке капусты, особенно четвертинками, при выпечке пряников и других кондитерских изделий, для ароматизации чая. Мяту кладут в молоко, чтобы предупредить скисание.

Широко используется мята перечная в национальных кавказских блюдах. Ее добавляют в холодные супы из, простокваши, харчо, различные соусы к баранине и птице, а также в блюда из бобовых. Первые молодые листики мяты перечной придают свежесть весенним зеленым салатам, холодным супам и окрошкам.

Мяту кладут в различные компоты, морсы, соки, варенья и джемы. Она улучшает вкус смешанных напитков, например, томатно-фруктового. При использовании мяты в домашних условиях, особенно при тепловой обработке, нужно соблюдать некоторую осторожность. Это объясняется тем, что при нагреве мята может придать изделию горечь и испортить блюдо или выпечку.

Широкое применение в промышленности находит мятное масло. Оно используется в медицине, парфюмерно-косметической, кондитерской, ликеро-водочной, табачной промышленности, при производстве безалкогольных напитков.

Эфирного масла в мяте перечной, поступающей на переработку, содержится в среднем до 3 %. Кроме того, в надземной массе мяты обнаружены витамин С, каротин, рутин, дубильные вещества и др. Основным компонентом эфирного масла является ментол (45–90 %), широко используемый в медицине. Он употребляется при стенокардии, входит в состав карандашей от мигрени, мазей от насморка и других лекарств. Листья мяты входят в состав успокоительных, желудочных и желчегонных сборсв. Настои и отвары мяты обладают болеутоляющим действием, применяются при невралгиях, зубной боли, благодаря антисептическим свойствам применяются при воспалительных процессах, ожогах, заболеваниях верхних дыхательных путей, при бронхите, повышают аппетит, снимают изжогу, помогают при тошноте. Отвары мяты перечной применяются для различных ванн при нервном возбуждении.

Размножается мята вегетативным путем, так как она дает очень мало семян. Для размножения используют надземные стелящиеся побеги и укорененные отростки, которые заготавливают и высаживают ранней- весной, можно это делать и осенью.

Для промышленных и лечебных целей мяту заготавливают в период массового цветения. Как пряность заготавливают листья с верхушками стеблей до начала цветения, сразу же быстро сушат на воздухе под нрвесом и хранят в стеклянной посуде, можно в холщевых мешочках или в бумажных пакетах. За сезон можно снимать 2–3 урожая листьев.

Мята курчавая, мята колосовидная, мята огородная, немецкая мята, луговая мята, мятка — многолетнее травянистое растение высотой 30—100 см. Стебель разветвленный, листья почти округлые, сильно морщинистые или курчавые, с обеих сторон волосистые. Как и мята перечная, это культурная разновидность. Широко возделывается как эфиромасличное и лекарственное растение. Культивируется во многих странах мира: в США, Англии, Италии, Китае, Украине, в европейской части России.

Характерной особенностью указанной мяты является отсутствие холодного ощущения на вкус. Растения содержат до 1,5 % эфирнбго масла, но ценится оно выше масла мяты перечной. Основной компонент этого масла (до 70 %) — ликалоол. Оно употребляется в кондитерской промышленности, в мыловарении, для ароматизации табака, в медицине.

Мяту курчавую можно использовать в кулинарии, не опасаясь испортить блюдо. Даже при перегреве она не образует горечи. Ее кладут в различные супы: весенние из ранней молодой зелени, молочные, гороховые, бобовые и другие, особенно в смеси с другими пряностями, при приготовлении мясных, рыбных и овощных блюд, причем как в свежем, так и сушеном виде. Хороша она в салатах и напитках. Листья мяты курчавой богаты биологически активными веществами. Они содержат витамин С, органические кислоты.

Отвары листьев и побегов мяты курчавой применяют при различных желудочных заболеваниях, как болеутоляющее и успокаивающее, а также для различных лечебных ванн.

Ее размножают семенами или отростками корней ранней весной. Корневые черенки хорошо приживаются и зацветают в тот же год и дают семена.

Молодые листья и побеги заготавливают до цветения. Сушат в тени под навесом. Хранят в прохладном помещении в бумажных пли холщевых мешочках или в другой плотно закрытой таре.

Мята полевая, драголюб, мята конская, мята глухая, мята польская, мята собачья, мята черная, мята японская, мята китайская — многолетнее травянистое растение высотой от 15 до 100 см. Листья яйцевидные или продолговато-яйцевидные, по краю пильчатозубчатые. В природе растет во всем мире. В

больших количествах возделывается в Китае и Японии. Отсюда и названия — китайская мята, японская мята. У нас растет повсеместно, но возделывается очень незначительно, хотя в народе это наиболее известный вид мяты. Ее знали и использовали еще во времена Киевской Руси в качестве пряности и лекарства.

Надземная часть мяты полевой содержит до 1 % эфирного масла, основным компонентом которого, является ментол, а также витамин С, каротин, флавоноиды. Масло мяты полевой имеет очень резкий запах и сильно горький вкус. В пищу применяется в небольших количествах, но широко используется как лечебное средство. Ее применяют при головных болях та невралгиях, как болеутоляющее и противовоспалительное. Она прекрасный антисептик. Ее назначают при кашле, простудных заболеваниях как потогонное. Наружно используют при опухолях, язвах и других заболеваниях. В тибетской медицине мяту полевую употребляют внутрь при туберкулезе легких и желудочных заболеваниях и наружно при ревматизме, воспалительных заболеваниях кожк.

Заготавливают в начале цветения, сушат в тени, хранят в прохладных помещениях. Сухую мяту нолевую широко используют для различных ванн в смеси с другими травами, для получения тонизирующих напитков и в косметике.

Мята длиннолистная — многолетнее травянистое растение высотой от 40 до 120 см. Это еще один представитель из наиболее распространенных дикорастущих видов. Встречается в Западной Сибири преимущественно по сырым берегам рек, болот, во влажных лесах. Издавна ее культивируют в небольших количествах как пряность. Для этой цели используют молодые побеги во время отрастания или листья до начала цветения. Именно в период до бутонизации растение содержит больше всего эфирного масла с приятным, нежным, не раздражающим запахом. Эфирное масло находит применение в медицине, в парфюмерной, кондитерской, ликеро-водочной промышлеиностях, в мыловарении, при производстве сыров, особенно зеленого.

В домашней кулинарии молодые листья применяют в салаты, соусы, творожные пасты, овощные, мясные и рыбные блюда, а также для изготовления различных напитков: морсов, крюшонов, компотов, квасов.

В лечебных целях отвар листьев принимают при желудочных болях, простуде как отхаркивающее, для полоскания горла, при зубной боли и воспалительных процессах слизистой оболочки рта. В отваре этой мяты купают детей при рахите и золотухе. Ее

применяют наружно при ревматизме и невралгии. Как и другие виды, молодые листья мяты длиннолистой содержат витамин С, каротин и другие вещества.

Заготавливают листья в период от начала отрастания до появления бутонов. Сушат в тени, хранят в плотно закрытых емкостях.

Мяту длиннолистую можно использовать и как декоративное растение, особенно в сырых местах. Размножается она семенами, которые высевают под зиму, или отрезками корней.

Мята яблочная, мята круглолистая, мята египетская, дикий бальзам, мята золотистая, кондитерская мята — многолетнее травянистое растение высотой от 30 до 60 см. Листья яйцевидные, почти круглые, по краям морщинистые. Родиной ее считают Египет. Культивируется в настоящее время в странах Европы, в Закавказье. В диком виде встречается в Латвии, Литве.

Вся надземная часть мяты яблочной имеет нежный аромат и мягкий вкус. При разжевывании ее массы во рту не остается ощущения жгучести. Наиболее она применима для приготовления кондитерских изделий, различных сладких блюд и напитков. Ее добавляют в варенья, джемы, повидло, компоты, желе, фруктовые салаты, молочные супы, весенние салаты и другие блюда. Применяется в медицине, особенно народной.

Размножается семенами и отростками корней. Хорошо зимует. Молодые побеги и листья заготавливают до начала цветения.

Настурция большая, цветной салат, капуцинский кресс, красульки, индейский кресс, испанский кресс, настурция садовая — однолетнее травянистое растение, известно больше как декоративное. Ее ветвистый стебель высотой от 30 до 60 см, украшенный красивыми оранжевыми, желтыми или ярко-красными цветами и крупными щитовидными листьями па длинных черешках, стелется по земле. Родина настурции большой — Южная Америка.

Издавна это растение используют в кулинарии. Ее листья с мясистыми черешками, цветочные почки, цветки и недозрелые семена обладают приятным острым вкусом. Растение в фазе цветения содержит до 500 мг% витамина С, то есть больше, чем в черной смородине. Больше, чем в черной смородине, в ней содержится каротина и фитонцидов. Она с весны до осени остается зеленой и может быть использована в салатах, супах, фаршах, маринадах, яичных, овощных и мясных блюдах.

Настурция большая — прекрасное лекарственное растение, применяемое при цинге, малокровии, бронхите, почечнокаменной болезни, нарушении обмена веществ, как мочегонное и

противовоспалительное средство. Настой цветков употребляют при болезнях сердца, атеросклерозе. Наружно настурцию применяют при различных кожных заболеваниях.

Настурция — неприхотливое растение, легко размножается семенами. Семена сохраняют всхожесть 3–4 года. Любит открытые, хорошо освещенные участки.

Ее используют преимущественно в свежем виде с весны до поздней осени. На протяжении всего этого периода можно собирать и сушить листья, можно также их засаливать, В любом виде они являются хорошей витаминной добавкой в салаты и другие блюда в зимнее время. Почки и зеленые плоды маринуют с уксусом, перцем, чесноком и укропом. Маринованными их можно использовать как самостоятельное блюдо и как прекрасную приправу.

Огуречная трава, бурачник, бурага, бориго, бурачаик лекарственный, огуречник — однолетнее травянистое растение высотой до. 60 см с волосистыми стеблями и листьями. Его родина — страны Средиземноморья. Культивируется в больших масштабах в странах с хорошо развитым пчеловодством, поскольку является великолепным медоносом. В природе встречается в странах Европы, Америки и др. В Украине известно в основном как сорное растение, в небольших количествах возделывается как салатная культура и медонос.

Издавна огуречную траву используют как приправу к различным блюдам. Древние римляне считали ее средством, придающим храбрость. Применяли все растение во время цветения для приготовления салатов, украшая их красивыми звездчатыми цветками от белого до синего цвета. Применяли также в смеси с другими травами, такими как мята, чебрец, петрушка, фенхель, чеснок как приправу к различным блюдам из мяса, рыбы, овощей. Для использования в свежем виде огуречную траву нужно очень мелко резать, чтобы ворсинки не ощущались. Молодые сочные листья огуречника имеют приятный освежающий вкус, напоминающий вкус свежих огурцов. Ранней весной их используют вместо огурцов в салаты, окрошки, холодные борщи. Как листья, так и все растение можно употреблять в качестве гарнира или самостоятельного блюда, считаются деликатесом листья, тушенные с маслом. Листья со стеблями кладут при засолке огурцов, кабачков, капусты и других овощей, их добавляют к майонезам, к сливочному маслу, сметане, сырам. С ними готовят напитки на основе кислого молока и другие освежающие. Травой огуречника ароматизируют уксус. В лисгсях и молодых побегах огуречника содержатся витамины С и А, эфирное масло, органические кислоты, дубильные *и* слизистые

вещества, кальций я др.

Огуречную тразу издавна широко используют в народной медицине как смягчающее, мочегонное, потогонное, противовоспалительное средство. Ее применяют при неврозах сердца, неврастении, при воспалении слизистых оболочек верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, при ревматических болях, при кожных высыпаниях, связанных с нарушением обмена веществ. Эссенцию из свежих листьев и корней применяют в гомеопатии.

Огуречник размножается семенами, которые можно высевать ранней весной или под зиму. Это очень скороплодное растение. Всходы появляются на 7—9-й день, а на 20—35-й можно уже снимать урожай. Лучше всего растение использовать свежим: Для этого в течение лета его высевают в несколько сроков. В сушеном виде как пряность огуречник используют редко. Для лекарственных целей его заготавливают в период цветения. Сушат в тени под навесом или на чердаках. Хранят в закрытой таре.

Пажитник голубой, донник голубой, донник синий, гуньба, синий козий трилистник — однолетнее травянистое растение до 50 см высотой с листьями, напоминающими листья клевера, и голубыми цветками, родом из стран Средиземноморья. В природе встречается по всему Средиземноморью, в странах Северной Африки и Китае, в Южных районах Европейской части, Закавказье, Западной Сибири. В кулггуре выращивается незначительно. Является хорошим пряным и лекарственным растением и отличным медоносом. Надземная масса в начале цветения обладает сильным своеобразным запахом. Молодые нежные листочки пажитника по мере отрастания применяют для освежающих весенних салатов. Все растение собирают в начале цветения, сушат, растирают в порошок и используют в различные супы — картофельные, грибные, луковые, а также при хлебопечении и изготовлении кондитерских изделий. В Швейцарии пажитник издавна использовали при изготовлении сыров, которым он придавал не только аромат, но и цвет. Высушенные семена применяют в различных пряных смесях, в частности они в размолотом виде являются одним из основных компонентов хмели-сунели.

В медицине пажитник применяют в виде смягчающего пластыря при нагноениях и нарывах. В народной практике настой из пажитника считается хорошим отхаркивающим и противовоспалительным средством и применяется при бронхитах, заболеваниях верхних дыхательных путей. Им лечат молочную сыпь у детей.

Растение неприхотливое, размножается семенами, которые можно высевать ранней весной или под зиму.

Траву заготавливают в начале цветения, сушат в тени, затем обмолачивают и перетирают через проволочное сито для удаления крупных частей стеблей. Хранят в плотно закрытой посуде из темного стекла. На семена собирают при побурении плодов. Дозревают плоды под навесом. После обмолота семена хранят в сухом месте в плотно закрытой посуде. Размалывают по мере надобности.

Пастернак, полевой борщ, поповник, козелка, пастернак, грицик, пастернак посевной, козловник, олений корень, оленья трава, полевой борец — двухлетнее травянистое культурное растение высотой до 1,5 м с толстым веретенообразным мясистым желтовато-коричневым корнем, имеющим сладковато пряный вкус, который использовался издавна как пряность и овощное растение. До сих пор в диком виде встречается в Западной Азии и Европе, у нас дичает и в одичавшем виде встречается на обочинах огородов, дорог, по берегам рек, в канавах. В настоящее время культивируется в странах Европы, Азии, Америки, Австралии.

По внешнему виду корень пастернака похож на крупную белую морковь, по вкусу напоминает сельдерей или петрушку. До появления в Европе картофеля и моркови пастернак был распространенной огородной овощной культурой. Сейчас незаслуженно забыт. Корни пастернака богаты высокопиталельными веществами. Они содержат витамины С, В1 В2, В6, РР, каротин, минеральные вещества — калий, кальций, фосфор, железо и другие.

Содержание эфирного масла в корнях достигает 0,5 %, есть оно в листьях и плодах. По вкусу эфирное масло несколько напоминает анис, тмикг, фенхель. Сахаридов в нем в два раза больше, чем в моркови. Корни пастернака используют в пищевой промышленности и в кулинарии. Их кладут в супы всех видов, салаты, тушат в смеси с другими овощами, готовят гарниры к мясным и рыбным блюдам. Весной в супы и салаты можно использовать молодые листья.

Пастернак издавна ценился за способность регулировать пищеварение и возбуждать аппетит. Всю надземную часть, собранную во время цветения, и поныне используют в народе для этих целей. Кроме того, отвары травы применяют при кашле для смягчения и отделения мокроты, как тонизирующее средство при общей слабости.

Отвар корней, кроме перечисленных свойств, обладает мочегонным, спазмолитическим и болеутоляющим действием.

Показан при почечнокаменной и мочекаменной болезнях. И корни, и плоды используют при простудах. В научной медицине пастернак в натуральном виде не применяют. Для медицинских целей заготавливают траву во время цветения и плоды в период созревания. Из травы получают препарат пастинацан, который применяют при стенокардии и неврозах, сопровождающихся спазмами коронарных сосудов, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Из плодов получают препарат бероксан, который применяют при различных кожных заболеваниях, например, витилиго, облысение.

Пастернак — культурное растение. Известно много его сортов. Неприхотливое, холодостойкое, размножается семенами, которые прорастают при температуре 3–4 °С. В первый год образует розетку прикорневых листьев, цветет на второй год. Взрослое растение может зимовать в открытом грунте. Растение не выносит переувлажнения.

Траву для медицинских целей заготавливают в фазе цветения, сушат обычным способом, хранят в прохладном помещении в закрытой таре, семена убирают побуревшими, сушат и хранят в плотно закрытой посуде.

Листья можно использовать по мере их отрастания свежими и сушеными к овощным и мясным блюдам как приправу.

Корни выкапывают поздней осенью, они не боятся заморозков. Хранить можно в траншеях, овощехранилищах, пересыпав их песком, при температуре 1–3 С. При хороших условиях хранения корни остаются свежими и сохраняют питательность до весны.

Петрушка кудрявая, листовая, огородная — двухлетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Она бывает двух видов: корневая и листовая. У корневой петрушки в первый год формируется мощный мясистый корень, в котором концентрируется аромат, хорошо развита листовая розетка; у листовой — более мощная листовая розетка и тонкий разветвленный корень. Известны формы с гладкими и курчавыми листьями. Независимо от вида и сорта у петрушки используют все органы — листья, корни, плоды.

Петрушка была известна еще до нашей эры. Ее родина — Средиземноморье, где она до сих пор встречается в природе. Очень почитаемое древними греками растение, считавшееся священным.

Сегодня петрушку выращивают во всем мире. Благодаря нежному пряному ненавязчивому аромату это универсальная пряность. Она может быть использована во всех блюдах, кроме сладких. Корень кладут в пищу в начале варки. Его добавляют в

супы, соусы, овощные блюда. Как свежим, так и отваренным используют в различные салатьт. Зелень кладут во все блюда или в самом конце приготовления, или в уже готовое блюдо. В качестве пряной добавки используют и растертые в порошок плоды.

Петрушка — высоковитаминное растение. Молодые листья ее содержат более 300 мг% витамина С, около 20 мг% каротина. В зелени и корнях содержится большое количество калия, кальция, фосфора и других полезных веществ. 30–50 г свежей зелени петрушки могут эбеспечить суточную потребность человека в витаминах С и А.

С давнкх пор петрушка ценится в медицине как прекрасное антисептическое, противовоспалительное, мочегонное средство. Ее применяют при почечнокаменной болезни и воспалениях мочевого пузыря, при расстройствах пищеварения, болезнях печени и маточных кровотечениях. Она является прекрасным средством при'авитаминозах н способствует восстановлению сил после тяжых болезней. Наружно петрушку применяют при нарывах, ушибах, а также от укусов комаров и пчел. Можно прикладывать свежие листья, а можно сок из листьев и корня.

В медицине применяют всю траву, собранную во время цветения как в свежем, так и в сухом виде, корни свежие и сухие, но. чаще всего высушенные плоды.

Размножается петрушка семенами, высеянными ранней весной или поздней осенью. В первый год образует розетку листьев, которые можно использовать в течение всего лета, срезая несколько раз. Корень выкапывают осенью или весной второго года жизни. На втором году цветет и дает семена.

Заготавливают петрушку на протяжении всего лета. Зелень сушат, солят и консервируют. Для домашнего употребления можно посолить зелень, смешав ее с натертым на крупной терке корнем. Это прекрасная приправа для многих блюд. Корни можно сушить, разрезав их вдоль на несколько частей. Хранят корни в прохладных помещениях, пересыпанные песком, длительное время, вплоть до нового урожая. При этом содержание витамина С не снижается.

Пижма обыкновенная, полевая рябина, дикая рябинка, глистник, папоротник, приворотень, пуговичник, девятильник, ломотная трава, райцвет, сорочьи лапы, горланка, маточник, горобинка, рябинник, остуда, шальник — многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, европейского происхождения. Растет повсеместно во многих странах Северного полушария. Известна как сорняк. Растет на лугах, по берегам рек.

Изредка ее возделывают. Издавна известна как пряное, консервирующее и лекарственное растение. Молодые листья по запаху напоминают корицу, мускатный орех и имбирь. Их употребляют в ликеро-водочной промышленности для ароматизации ликеров, консервирования мяса и изготовления различных кондитерских изделий, кексов, пряников. Листья употребляли з салаты, пудинги, блюда из баранины, дичи, особенно если желали перебить специфический привкус этих сортов мяса. Сейчас это совершенно забытая пряность. Только большие любители, если не сказать гурманы, употребляют листья пижмы в омлеты, салаты, фарши, готовят с ними рыбу. Листья вместе с соцветиями добавляют при мочении яблок, в квас, при солении капусты и других овощей, а также для приготовления различных маринадов. Как и всякую пряность, пижму добавляют в очень умеренных количествах. Злоупотреблять ею нельзя.

Пижма очень декоративная. Она хорошо отзывается на уход. Иметь ее на приусадебном участке просто необходимо. Всегда под рукой и пряность, и лекарство. Соцветия пижмы применяют при заболеваниях печени, сердца, кишечных заболеваниях, они повышают кровяное давление, усиливают секрецию желудка. В народной медицине издавна применяли пижму как глистогонное средство, при головной боли, желтухе, язвенной болезни желудка, малокровии, подагре, ревматизме. Наружно — при нарывах и отеках, гнойных ранах, язвах, вывихах.

Пижму не любят многие насекомые. Хорошо, если она растет в саду или входит в состав зимнего букета. Порошком из высушенного растения можно посыпать мясо, чтобы на него не садились мухи.

Пижма не требовательное к почвам растение. Размножать ее можно семенами, но лучше отрезками корневищ.

Траву пижмы быстро сушат в тени и хранят в закрытой посуде. Цветки заготавливают не целым зонтиком, а по одному. Рыхло разложив, высушивают в тени. Хранят в темной, плотно закрытой посудине.

Полынь обыкновенная, чернобыльник, забудка, чернобыль — многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Распространено но всему северному полушарию в диком виде. Растет по оврагам, берегам рек, садам и огородам. В прошлом этому растению приписывали чудодейственную силу. В настоящее время оно известно как лекарственное и пряное. В пищу используют листья, стебли и цветки для придания своеобразного аромата и вкуса различным маринадам, соусам, уксусу. Используют в ликеро-водочной промышленности и пивоварении вместо хмеля. В мясные блюда добавляют порошок

из полыни или же с этим порошком готовят маринад, в котором выдерживают мясо перед жарением.

В молодых листьях полыни обыкновенной содержится до 200 мг% витамина С, каротин, эфирные масла, дубильные и минеральные вещества. Полынь обыкновенную издавна применяют в народной медицине многих стран как болеутоляющее, противовоспалительное, мочегонное противосудорожное средство, при гастрите, туберкулезе, геморрое, неврастениях, эпилепсии и других нервных заболеваниях, гипертонии, сахарном диабете, желтухе. Наружно ее применяют для полосканий при воспалительных процессах слизистой оболочки рта, для лечения долго незаживающих ран и при других кожных заболеваниях. Аналогично можно использовать и корень полыни.

Эфирное масло полыни применяется и высоко ценится в парфюмерной промышленности.

Полынь обыкновенная легко размножается семенами или частями куста. Очень неприхотлива и растет на любой почве. Заготавливают как пряность до формирования бутонов, срывая верхушки молодых веточек. Очень осторожно сушат в тени. В плотно закрытой емкости полынь обыкновенная долго сохраняет свой нежный аромат.

В лечебных целях заготавливают цветущее растение, срывая уже распустившиеся корзинки с небольшим отрезком стебля. Корни выкапывают осенью. Сушат в проветриваемых помещениях, хранят в прохладном месте.

Полынь божье дерево, полынь кустарниковая, лечебная, абротан, лимонная — многолетний плохо ветвящийся полукустарник высотой до 1,5 м. Стебли у основания деревянистые. Ее родина — страны Средиземноморья. До сих пор в природе можно встретить в Италии, Испании и других странах. Очень декоративна. Благодаря этому выращивается во многих странах мира. В Средней Азии и на Кавказе культивируется на небольших площадях.

Вся надземная часть этой полыни обладает нежным приятным ароматом с цитрусовыми тонами. Листья с легкой горчинкой, которая при сушке исчезает. Молодые нежные верхушки стеблей используют в свежем виде в салаты, соусы, супы, в различные блюда из мяса, особенно жирных сортов (свинина, баранина, гусь, утка). Их издавна использовали в маринадах, уксусах, для придания особого вкуса творогу и майонезам. Высушенные веточки полыни божье дерево используют для ароматизации кондитерских изделий: кексов, пряников, пирогов. Порошок полыни добавляют о тесто при

выпечке хлеба. Используется в ликеро-водочной промышленности и для приготовления безалкогольных напитков. Как и другие виды, эту полынь надо использовать в небольших количествах.

Наибольшую популярность полынь божье дерево как лекарственное растение имела в средние века и до сих пор известна как средство, стимулирующее пищеварение, регулирующее менструальный цикл у женщин, как глистогонное и желчегонное. Наружно применяется при различных кожных заболеваниях.

Надземная часть полыни богата эфирным маслом, которого содержится до 1,5 % в сыром растении. Основными компонентами масла являются цитраль, линалоол. Масло может быть использовано в парфюмерной промышленности, мыловарении, для ароматизации зубных паст, порошков. Кроме того, молодая зелень богата витаминами, дубильными веществами, флавоноидными соединениями. Заготавливают ее до цветения, собирая верхушечные части стеблей. Сушат в тени, хранят в плотно закрытой посуде. В лечебных целях траву заготавливают в период цветения или бутонизации. Поздней осенью выкапывают корни.

Полынь божье дерево — теплолюбивое растение и в условиях Украины лишь в исключительно теплые годы может зацвести, но семена не вызревают. Обычно до наступления заморозков она только начинает формировать бутоны. Поэтому размножают ее вегетативно — черенками полуодревесневших побегов. Продолжительность жизни растения на одном месте примерно 12 лет.

Полынь метельчатая, бечевник, бедренник, чилига, куровник, полынь веничная, краснобыльник — одно- или двухлетнее растение с одиночными стеблями, реже бывает по 2–3 стебля, высотой до 70 см. Растет в Китае, Индии, Монголии, в России — в средней полосе, кроме северных районов, встречается в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Возделывается незначительно.

Обладает своеобразным пряным ароматом. Молодые побеги используют в небольших количествах в салатах, супах, соусах. В основном используется в высушенном виде в различных мясных блюдах, для ароматизаций уксуса, для различных маринадов, в соусах к мясным, рыбным и овощным блюдам. В молодых зеленых листьях содержатся витамины С, А, рутин, дубильные и горькие вещества, органические кислоты. Эфирное масло используется в медицине, в парфюмерной, косметической, ликеро-водочкой промышленностях, в мыловарении.

В народной медицине полынь метельчатую издавна

применяли при лечении почечнокаменной болезни, эпилепсии, как противоглистное, желчегонное, улучшающее пищеварение средство, при кашле, изжоге, головной боли. Она широко применяется в китайской, индийской и тибетской медицине как антимикробное, противовоспалительное, мочегонное средство, при простудных заболеваниях как отхаркивающее.

Размножается полынь метельчатая семенами.

Как пряность заготавливается в период отрастания. Срывают верхушки стеблей. Сушат в тени и хранят в плотно закрытой посуде. Как лекарственное и ароматическое сырье для промышленной переработки заготавливают в период цветения и подсушивают.

Полынь эстрагоновая, эстрагон, тархун, тургун, острагонь, драгун-трава — многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, представляет собой куст, состоящий из 40 и более стеблей. Это евразийский вид. В природе встречается повсеместно. Произрастает в степных и лесостепных районах Украины, Центральной Сибири, на Кавказе, в Средней Азии. Культивируется в большинстве европейских стран, странах Америки, Китае, Монголии и др. Был известен древним народам, упоминается в арабских хрониках XII в.

Эстрагон — это полынь, но совершенно лишенная полынной горечи. Молодые нежные веточки эстрагона отличаются от полыней ароматовкусовой гаммой, но, старея, например в период бутонизации — начала цветения, их запах напоминает аромат полыни.

Отрастает эстрагон рано и быстро. Уже в апреле можно иметь нежную ароматную зелень, срывая мясистые стебельки у самой земли, которые к этому времени вырастают на 10–12 см. Лучше всего срезать зелень массово, когда она достигает 20–25 см в высоту. При хорошем уходе и своевременной подкормке можно получить три сбора урожая. Молодая нежная ароматная зелень эстрагона — это кладезь витаминов, особенно в ранне-весенний период. Эстрагон содержит до 200 мг°/о и более витамина С, каротин, рутин, эфирное масло и другие биологически активные вещества. Его употребляют во все весенние салаты, соусы, супы, окрошки, в мясные, рыбные, овощные, яичные блюда, бульоны, блюда из птицы и грибов. Эстрагон может быть просто зеленью к столу. Его веточка, брошенная в бутылку с уксусом, обеспечит хозяйку ароматной приправой. Сок эстрагона издавна употребляли для приготовления различных напитков. Его используют при засолке огурцов, томатов, патиссонов, кабачков, грибов, квашении капусты, яблок, для приготовления различных маринадов. Используют также сушеным в те же самые блюда, хотя

при сушке он несколько теряет свой аромат.

В народной медицине эстрагон известен как сильное противоцинготное средство. Кроме того, он усиливает аппетит и улучшает пищеварение. Вследствие большого содержания рутина может укреплять стенки кровеносных сосудов и применяется при различных сосудистых нарушениях. Известен также как мочегонное и противоглистное средство.

Размножается эстрагон преимущественно вегетативным путем: частями куста, стеблевыми черенками, отводками и отрезками корней. Любит освещенные участки и богатые гумусом почвы. Очень зимостойкое растение, выдерживает заморозки до минус 30 ºС. На одном месте может расти до 15 лет.

Как пряность эстрагон заготавливают в течение всего вегетационного периода, срезая зелень несколько раз. Ее быстро сушат в тени или хорошо проветриваемом помещении, чтобы она не потеряла зеленый цвет. Сухую зелень хранят в герметически закрытой посуде. Эстрагон можно заготовить и методом сухого посола, как и петрушку, укроп. Для этой цели мелко нарезанную зелень смешивают с солью не перетирая и тут же плотно укладывают в банки и закрывают крышками. Хранят в прохладном месте.

Для лечебных целей, а также для использования при солении и квашении различчых овощей эстрагон заготавливают в фазе бутонизации, срезая стебли на расстоянии 10–15 см от земли. Сушат в тени, затем связывают в небольшие пучки и хранят в темном прохладном месте.

Розмарин, розмарин лекарственный, розмайрин, розмай, розмария, морская роса — вечнозеленый многолетний ветвистый кустарник высотой 50–80 см.

Родом из стран Средиземноморья, где до сих пор встречается в природе, вырастает до 2 м. Возделывается в странах Южной Африки, Америки, в Крыму и Закавказье.

Растение было известно в библейские времена, греки ценили его как священное. В Европу завезено монахами и в средние века не было растения более популярного, чем розмарин. С ним было связано множество поверий, розмарином украшали дома, помещали в шкафы и сундуки как средство от моли, его использовали в кулинарии и как лекарство.

Розмарин — теплолюбивое растение. Он легко вымерзает, поэтому его выращивают в больших цветочных ящиках, которые на зиму переносят в светлые прохладные помещения, или же выращивают в открытом грунте, но на зиму кусты выкапывают, пересаживают в ящики и хранят в прохладных помещениях, лучше — освещаемых.

В пищу используют листья, имеющие сильный, но приятвый, несколько сладковатый, напоминающий камфору аромат и пряный острый вкус. Использовать можно свежие листья. Их добавляют в салаты, супы, особенно хороши соусы с розмарином к мясу, дичи, рыбе, к различным солениям и маринадам, овощам, блюдам из бобовых и мучным изделиям. Например, итальянцы розмарином сдабривают макароны и пекут с ним лепешки.

Можно использовать розмарин и сушеным. С этой целью листья собирают во время цветения, сушат в тени или в сушильном приспособлении с температурой не выше 35 °С. Употребляют их вместо лаврового листа. Можно истолочь или размолоть высушенные листья розмарина и добавлять его во все блюда в самом конце приготовления или посыпать им готовую пищу, накрыть и дать немного настояться.

Розмарин как пряность известен и используется зо многих странах мира, и очень жаль, что он почти не известен у нас. В нашей стране культивируется в небольших количествах как эфиромасличное растение. Его листья содержат до 2 % эфирного масла, которое используется в парфюмерной промышленности при изготовлении одеколонов, шампуней, мыла.

С давних пор использовали розмарин как лекарственное растение, считая, что он может сохранить молодость, поднять настроение. И сейчас его применяют при нервных расстройствах, общем истощении, упадке сил, головокружении, ослаблении памяти, как тонизирующее при низком кровяном давлении, неврозе сердца, астме, воспалении верхних дыхательных путей, для улучшения деятельности желудка и кишечника, как болеутоляющее при желудочных коликах, антисептическое и желчегонное средство. Применяют его и наружно при невритах, ревматизме, тромбофлебите. Смесью толченых листьев розмарина и лаванды протирают кожу лица для предохранения от раннего появления морщин. Розмарин долговечен. На одном месте растет 15 лет и более. Размножается отводками, частями куста и черенками, которые хорошо укореняются и приживаются. Часто его разводят в комнатных условиях. Считается, что он очищает воздух з квартире и благотворно действует на человека..

Как пряность листья розмарина заготавливают, начиная с 2—3-летнего возраста. Их высушивают и размалывают. Порошок хранят в плотно закрытой посуде и используют по мере надобности. Часть листьев хранят высушенными, но не размолотыми, используя как лавровый лист.

Рута обыкновенная, рута душистая, пахучая, садовая, огородная, зимозелень, рутка — многолетний вечнозеленый полукустарник высотой до 50 см, сизо-зеленого цвета. Родина —

страны Средиземноморья, где она и поныне распространена в диком виде. Возделывается во многих странах юга Европы, в Китае, Японии и др. В Украине чаще выращивается в садах и на огородах, особенно в южных и западных областях. Надземная часть руты в наших условиях иногда подмерзает, тогда весной куст срезают у самой земли и от одревесневших корневищ отрастает пышная молодая поросль.

В Европу рута попала благодаря римлянам, и многие века ее выращивали как пряное, ароматическое и лекарственное растение. В качестве пряности используют листья руты, собранные до цветения, которые имеют сильный пряный аромат и пикантный, с небольшой горечью вкус. После высушивания аромат меняется, приобретая цветочные тона, несколько напоминающие запах розы. Свежие листья добавляют к рыбе, которой они придают приятные аромат и привкус, к салатным ассорти, баранине, в яичные блюда и к сырам. Размолотые в порошок листья руты служат приправой к мясным, рыбнім, овощным, грибным, яичным блюдам, добавляют их и в овощные соки, супы соусы и напитки.

Как свежие, так и порошок из сухих листьев, нужно класть в пищу почти в конце приготовления и в небольших количествах. Увеличение дозы может привести к нежелательным явлениям, например, у некоторых людей может вызвать сыпь. Это явление не должно пугать. Ведь излишек перца тоже вызывает у некоторых людей аллергическую сыпь.

Еще у древних греков н- римлян рута считалась одним из лучших дезинфицирующих и лекарственных средств. Люди натирали рутой тело, чтобы предохранить себя от чумы, ее жгли для дезинфекции помещений. Рута и сейчас применяется как антисептик, как средство, укрепляющее стенки сосудов благодаря большому содержанию рутина в ней, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, глазных заболеваниях, в частности при заболеваниях век. При головной боли, ревматизме, радикулите используют растертые листья руты. В настоящее время применяется в научной медицине.

Размножается рута семенами, частями куста или черенками. Растет на среднеплодородных почвах 5—б лет на одном месте. Семена сохраняют всхожесть в течение шести лет. В первый год жизни растение образует вегетативные побеги высотой до 20 см. Цветет, начиная со второго года.

В качестве пряности собирают молодые верхушечные листья, которые употребляют свежими или сушеными. Высушенные листья размалывают в порошок и хранят в плотно закрытых банках.

Для лечебных целей ру гу заготавливают в период цветения. Сушат в тени под навесом, затем режут и хранят в плотно закрытой посуде.

Сельдерей, душистая петрушка, сельдерей пахучий, селлерей — двухлетнее травянистое растение высотой до 1 м. В первый год образует розетку листьев, на второй — цветет и плодоносит. Семена сохраняют всхожесть 3–4 года. Родина сельдерея — страны Средиземноморья, где он до сих пор встречается в природе. Дикая форма отличается тонким, деревянистым корнем, совершенно не пригодным в пищу, и ароматными листьями. В культуре распространен в странах Европы, Азии, Северной Африки, Америки и др.

Растение почитали еще в древности. Греки и римляне считали его символом печали. Из него плели венки и клали на гроб, из него готовили блюда на поминках. Употребляли его свежим в качестве приправы к различным супам, соусам, мясным, рыбным, овощным и другим блюдам, тушеным и вареным, как самостоятельное блюдо или в смеси с другими овощами.

Древние греки знали несколько разновидностей сельдерея: и с нежной ароматной листвой, и с сочным мясистым черешком. Черешковые сорта высоко окучивали, для отбеливания и в пищу употребляли отбеленные черешки. Была и корневая разновидность. На какое-то время это растение было забыто и сейчас снова приобретает популярность.

В культуре в настоящее зремя известно три вида сельдерея: корневой, черешковый и листовой. Корневой сельдерей в первый год жизни образует розетку листьев и утолщенный корень, напоминающий по форме большое яблоко. Окраска поверхности корня от серовато-белой до буровато-коричневой. Мякоть его белоснежная с приятным вкусом. Его используют в сыром виде мелко нашинкованным в различные салаты, соусы, холодные супы, окрошки. Хорошо сочетается с различными овощами, например, с моркдвью, яблоками, помидорами.

Сельдерей отваривают и используют в салаты вместе с картофелем, свеклой, фасолью и др. Его добавляют при тушении мяса, рыбы, овощей. Из него делают котлеты, тушат в сметане. Ценность его подтверждается и содержанием питательных веществ. Корнеплод содержит сахара, эфирные масла, рекордное количество витаминов и минеральных солей. 100 г очищенной мякоти корня содержит 320 мг калия, 80 — фосфора, 70 мг кальция и др. У нас преимущественно возделываехся корневой сельдерей, который представлен многими сортами.

Черешковый сельдерей отличается мясистыми стеблями длиной более 40 см и толщиной 3–4 См. Для получения нежных

светлых черешков растения во второй половине лета высоко окучивают. Черешки употребляют дз пищу свежими (салаты, соусы, супы) или тушеными. Их используют в консервной промышленности при изготовлении закусочных консервов. Они также богаты витаминами и минеральными солями.

Листовой сельдерей выращивают ради пышной розетки ароматной зелени. Зелень листового сельдерея используют в различные овощные блюда, особенно в блюда из баклажанов, при засолке и консервировании овощей, в мясных блюдах, особенно при приготовлении утки, гуся, баранины. Листья сельдерея богаты витамьлом С, каротином, содержат витамины группы В, РР, Е, а также эфирные масла и минеральные соли.

Как пряность используют семена всех видов сельдерея. Для их получения выращивают в основном листовой и черешковый сельдереи. Семена содержат до 3 % эфирного масла. Порошок из них кладут в различные супы, соусы, мясные и другие блюда. Во многих странах, например Франции, Индии, США, сельдерей выращивают исключительно ради семян, которые используют для приготовления сельдерейной соли. Это растертые в порошок семена, смешанные с обычной поваренной солью. Ее добавляют ко всем блюдам. Иногда для приготовления такой соли используют и сухие размолстые корни, стебли и листья. Размолотые части сельдерея используют для приготовления различных пряных смесей.

Корни, стебли, листья и плоды сельдерея издавна применяют в лечебных целях, как болеутоляющее и мочегонное средство, при подагре и ревматизме, почечнокаменной и мочекаменной болезнях. Наружно применяют растертые листья как в натуральном виде, так и на жировой основе при лечении кожных заболеваний. Для этой же цели можно использовать и растертые в порошок семена, смешанные с каким-нибудь жиром. Корни, листья и. черешки возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение и нормализуют обмен веществ, из-за чего рекомендуются — в диетическом питании при ожирении.

Сельдерей размножается семенами, из которых предварительно выращивают рассаду.

Все виды сельдерея имеют продолжительный вегетационный период — до 200 дней. Рассаду готовят заблаговременно и высаживают в открытый грунт при наступлении устойчивой теплой погоды, хотя сельдерей холодостойкое растение и его всходы выдерживают весенние заморозки до минус 4 ˚С. Однако для получения качественного урожая он должен развиваться при умеренно теплой погоде и достаточной влажности. Листья убирают и заготавливают в течение всего вегетационного периода

первого года жизни. Они легко поддаются сушке в хорошо проветриваемых помещениях, без прямого попадания солнечных лучей. Хранят в плотно закрытой посуде. Их можно солить и мариновать.

Мелко порезанные черешки хорошо высыхают. Их можно также провялить, и в таком виде они долго хранятся в прохладном месте. Растения черешкового сельдерея можно прикопать в погребе во влажном песке и тем самым продлить срок его использования.

Корень убирают осенью первого года вегетации, так как на второй год он становится деревянистым. Его можно прикопать в погребе и надолго сохранить свежим. Мелко измельченным его можно посушить или посолить вместе с зеленью. Это будет прекрасная приправа к различным блюдам в зимнее время.

Семена заготавливают осенью на втором голу жизни. Их высушивают и хранят целыми или растертыми в плотно закрытой посуде.

Скорцонера, скорцонер, черный корень, сладкий корень, черная морковь, зимняя спаржа — двухлетнее травянистое растение высотой до 100 см. В первый год жизни образует розетку прикорневых листьев и утолщенный корень, на второй год цветет и дает семена. Родиной является южная часть Европы, где черный корень встречается в природе как многолетнее растение. В природе встречается в Украине и в Центральных областях России. Культивируется во многих странах Западной Европы, Америки, в Украине незначительно.

В пищу употребляют в основном корень, но для зеленых салатов можно использовать и молодые листья, которые в этот период богаты витамином С, каротином, минеральными солями. Корни его цилиндрической или веретенообразной формы длиной до 40 см и толщиной. 3 см, шероховатые, темно-коричневого или черного цвета с приятным нежным сладковатым вкусом и едва ощутимым ароматом ванили. Они содержат сахара, витамины группы В, Е, РР, С, каротин, из минеральных веществ преобладают кальций, железо, калий, фосфор. Сахара в основном представлены инулином, благодаря которому скорцонера является диетическим продуктом для больных диаб. етом. Его используют в супы, соусы, салаты.

Корень можно приготовить как спаржу или цветную капусту, предварительно отварив в соленой воде и очистив от черной кожицы. Из отваренного корня можно приготовить салат, гарнир к мясным блюдам, подать самостоятельно, можно запечь в омлете.

Целебные свойства скорцонеры были известны издавна.

Считалось, что она действует как противоядие и способна выводить токсические вещества из организма. Ее применяют при диабете, ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях, общем недомогании.

Размножается семенами. Семена можно хранить один год, так как они быстро теряют всхожесть. Высевать их нужно ранней весной или сразу после сбора в конце лета. Это холодостойкое растение. К почве не очень требовательное, но любит влагу, хорошо отзывается на удобрения.

Корни скорцонеры заготавливают осенью в первый год жизни или ранней весной следующего. Хранят в ящиках пересыпанными песком. Для использования в сухом виде выкопанные корни очищают от кожуры, разрезают гоперек на 3–4 части, затем вдоль на несколько частей и сушат в тени. Используют в размолотом виде в соусы, салаты или кусочками в супы и т. д. Очищенные и нарезанные корни можно консервировать наподобие спаржи.

Витекс священный, прутняк обыкновенный авраамово дерево — многолетний древовидный кустарник высотой до 4 м. В природе встречается в странах Малой Азии, Средиземноморья, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии. Растет по берегам рек и морей. Культивируют в Закавказье, по всему Южному берегу Крыма как пряное и декоративное растение. В культуре известны ещё два вида витекса: коноплевидный и негундо.

Вся надземная часть витекса обладает сильным пряным острым ароматом и вкусом, напоминающим перец черный и душистый. Как острую и пряную приправу листья зитекса добавляют в салаты, соусы, при тушении и жарении мяса и овощей, консервировании различных овощей вместо импортного перца. В Крыму, Закавказье и в Средней Азии используют плоды вытекса священного. Они даже по внешнему виду напоминают плоды перца черного, но меньше размером. В этих районах их используют аналогично перцу черному, особенно при изготовлении различных перечных смесей. В Лесостепи и Полесье Украины семена витекса священного не вызревают и их с успехом заменяют листьями и молодыми побегами как свежими, так и сухими. Кроме того, надземная часть витекса зимой подмерзает. Весной куст обрезают у самой земли, за вегетационный период он интенсивно отрастает, достигая в высоту.2 м и более, и зацветает.

Витексы священный, коноплевидный и негундо очень декоративны, их охотно посещают пчелы, поскольку они хорошие медоносы. И листья и плоды витексов. содержат эфирное масло, которое используют в пищевой промышленности. Листья, особенно молодые, богаты витамином С, каротином, минеральными веществами. Витекс возбуждает аппетит,

способствует пищеварению, действует аналогично перцу, только гораздо мягче, и его можно рекомендовать для диетического питания.

В условиях Украины размножаются витексы только вегетативно: частями куста или черенками как зелеными, так и одревесневшими. Черенки хорошо приживаются, быстро укореняются. Заготовив с осени черенки и укоренив их з теплице, можно весной высаживать растение в грунт.

Для использования в свежем виде в салаты, супы, соусы, заготавливают молодые верхушечные листья витекса. Как заменитель перца используют в сухом виде. С этой целью его заготавливают в фазе цветения, срезая цветущие и нецветущие молодые неодревесневшие побеги вместе с листьями. Высушивают под навесом и хранят в прохладном помещении или размалывают сухие побеги в порошок и хранят в плотно закрытой посуде.

В консервной промышленности при производстве различных овощных консервов используют свежесрезанные побеги и листья витекса вместо перца.

Тимьян обыкновенный, чебрец обыкновенный, тимьян душистый, фимьян, фимиам, фимиамник — многолетний ветвистый полукустарник высотой до 0,4 м. Родина — страны Средиземноморья. В странах Южной Европы он иногда встречается в природе как вечнозеленый кустарник. Культивируется в этих странах, а также в странах Америки и Северной Африки. На небольших площадях его культивируют в южных районах Украины и России, в Молдове и Средней Азии.

Известен тимьян обыкновенный издавна и очень ценился греками, римлянами, египтянами как лгкарственное и пряное растение, причем больше как лекарственное. Сейчас это растение ценят больше как пряное растение. Его считают универсальной пряностью и используют в салаты, супы, соусы, как приправу к мясным, рыбным, овощным и яичным блюдам, при засолке огурцов, помидоров и других овощей. Тимьян обладает сильным приятным ароматом и острым пряным с приятной горчинкой вкусом, которые он придает блюдам. Это могут быть жареный картофель, яичница, омлет, мясные и рыбные фарши, макаронные изделия. Он не только улучшает вкус блюда, но и содействует пищеварению. Его применяют при болезнях верхних дыхательных путей, при кашле, как тонизирующее и повышающее аппетит средство. Применяют тимьян при различных кожных заболеваниях, ревматизме.

Трава тимьяна обыкновенного содержит до 2 % эфирного масла, основным компонентом которого является тимол,

используемый в медицине многих стран как дезинфицирующее и бактерицидное средство, а также в парфюмерно-косметической промышленности для изготовления различных зубных паст и порошков, в мыловарении.

Размножается преимущественно семенами. Размножать частями куста не рекомендуется. Из семян готовят рассаду и высаживают весной на постоянное место. Возобновлять посадки следует через 3–4 года, чтобы иметь свежую ароматную зелень.

Заготавливать тимьян обыкновенный можно с момента весеннего отрастания, когда он наиболее нежен, и употреблять предпочтительно в свежем виде. Срезают верхушечные части стеблей не более 10 см в период до цветения или в самом начале цветения. Их сушат в тени и хранят в плотно закрытой посуде. Сухую траву или порошок из сухой травы используют так же, как и свежую Желательно заготавливать траву каждый год.

Для лечебных целей траву заготавливают в период цветения, сушат и хранят в пучках в прохладном помещении.

Тимьян ползучий, богородская трава, чабер, чебрец, чебчик, чебрик, боровой перчик, мухопал, мацержанка, чибрик, верест, чебачка, чибер — многолетний полукустарник с голым ползучим, деревянистым стеблем, от которого отходят прямостоячие веточки длиной до 15 см. Они облиственны и заканчиваются цветоносами.

Родина тимьяна ползучего не установлена, его считают родственником тимьяна обыкновенного. Растет повсеместно в Европе, Азии, Америке, Северной Африке. К почвам не требователен. Никто его не возделывает. Издавна применялся как пряное и лекарственное растение. Известно много разновидностей тимьяна ползучего, отличающихся друг от друга различными оттенками ароматов. Есть и тимьян лимонный, по запаху напоминающий тмин.

Наиболее распространенный у нас тимьян ползучий отличается приятным пряным ароматом и слегка горьковатым привкусом. В кулинарии используют верхушечные части неодревесневших веточек. В небольших количествах их используют в салаты, борщи, супы, мясные блюда, во всевозможные рыбные блюда. Чтобы убить неприятный запах рыбы при жарке, нужно порошок из сухого тимьяна ползучего добавлять в муку, в которой рыбу панируют. Хорош тимьян ползучий в сырах, маринадах, соусах. Применяют его для отдушки чая, табака, в различных соленьях. Находит применение в рыбной, консервной и пищеконцентратной промышленности, а также в косметике и мыловарении. Молодые зеленые веточки тимьяна ползучего содержат витамин С, дубильные, минеральные

вещества, среди которых преобладают калий, кальций, магний. Трава содержит в период цветения до 1,5 % эфирного масла, основным компонентом которого является цимол.

В большинстве стран мира тимьян признан как лечебное средство. Отвар его травы применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, а экстракт входит в состав препарата «Пертуссин». Используют тимьян и как болеутоляющее при радикулитах и невралгиях. В народной медицине применяют при болезнях сердца, туберкулезе легких, бессоннице. Размножается семенами и вегетативно. Он хорошо приживается и зимует.

Как пряность, особенно для использования свежим, тимьян ползучий заготавливают с начала отрастания до начала цветения, срезая верхушечные побеги. Для сушки собирают побеги в самом начале цветения. Сухую траву хранят в плотно закрытой посуде.

Для лечебных целей срезают траву в период полного цветения. Связывают в небольшие пучки и сушат на чердаках в подвешенном состоянии.

Тмин обыкновенный, тимон, анис дикий, анис полевой — двухлетнее травянистое растение с прямым полым стеблем высотой до 1 м. Происходит из северных и центральных областей Европы и Азии, но в природе встречается повсеместно. Культивируется во многих странах мира. Наиболее крупными производителями семян тмина являются Франция, Германия, Польша, Румыния, Болгария, Голландия, Египет, Канада, Россия, Украина и др. Тмин, вернее его плоды, считается древнейшей пряностью, которую употреблял человек. Плоды тмина, возраст которых откосится к третьему тысячелетию до н. э., обнаружены при археологических раскопках. Наибольшее распространение тмин как пряность и лекарство получил в средние века.

Плоды тмина обладают пряным ароматом и слегка жгучим вкусом вследствие наличия эфирного масла, которого может содержаться до 7–8 %. Молодые зеленые листья содержат много витаминов, в меньшем количестве эфирное масло, минеральные вещества.

В настоящее время за тмином так и осталась репутация пекарской пряности. Но в то же время его добавляют в овощные блюда, особенно в картофель и капусту, и к мяскым блюдам, особенно из жирных сортов мяса, к птице: им приправляют гуся, утку. Молодые нежные листья тмина добавляют в салаты, супы, соусы. Очень хорош творог с листьями тмина, причем как соленый, так и сладкий. Для этого мелко нарубленные листья тмина смешивают с творогом, добавляют подсолнечное масло и соль или сметану и сахар.

Тмин улучшает пищеварение, усиливает перистальтику,

обладает желчегонным, слабительным, успокоительным действием и применяется при головной боли, кашле, бронхите и пневмонии. Он способствует увеличению периода лактации у кормящих матерей. Применяется наружно при различных высыпаниях на коже.

Тмин размножается семенами рассадным и безрассадным способами. Он любит освещенные участки с влажной питательной почвой. Хорошо отзывается на удобрения, особенно азотные.

Зелень тмина заготавливают и используют по мере отрастания. Ее можно сушить и хранить в плотно закрытых банках, можно и солить, используя затем как приправу к различным блюдам. Плоды заготавливают в начале побурения семян, срезая все растение, дозаривают в тени под навесом, так как они легко осыпаются. Затем обмолачивают, очищают и хранят в герметически закрытой посуде. Размалывать их надо непосредственно перед употреблением.

Тысячелистник обыкновенный, деревий, порезная трава, кровник, пижма, ранник, белоголовник, серпорез, белая кашка — многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Это европейско-азиатский вид. Встречается повсеместно на сухих лугах, склонах, на опушках лесов. Издавна известен как лекарственное растение, особенно в тибетской медицине, реже как пряное. Вся надземная масса тысячелистника обыкновенного обладает пряным ненавязчивым запахом и терпким, пряным, горьковатым вкусом. Молодые нежные листья можно добавлять в салаты весной, а также в овощные и картофельные супы, в соусы и жирные блюда. Листья, вместе с соцветиями, собранными в начале цветения, можно сушить, порошок из сухой травы добавлять в мясные, рыбные, овощные блюда, в различные соусы, маринады.

Молодые листья богаты витаминами (С, каротин, рутин и др.), органическими кислотами, дубильными и минеральными веществами. В соцветиях есть небольшое количество эфирных масел, несколько больше, чем в листьях.

Издавна отвары травы применяли как кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, желчегонное средство. Применяют при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении почек и мочевого пузыря, заболевании печени и сердца. Наружно — при различных кожных заболеваниях, невралгиях, для полосканий при воспалении десен и др.

Тысячелистник обыкновенный активно посещают пчелы. Он является хорошим медоносом, его охотно поедают животные. Примесь этой травы к сену способствует лучшей его усвояемости.

Как пряность ранней весной заготавливают молодые листья тысячелистника, а в начале цветения — соцветия без стебля. Сушат в тени, перетирают (он легко растирается в руках) и хранят в плотно- закрытой посуде. Как лекарственное сырье заготавливают в период полного цветения растения, срезая примерно наполовину. Сушат в тени под навесом, хранят в прохладном сухом помещении, связанными в небольшие пучки.

Укроп душистый, укроп пахучий, укроп огородный, кроп, укрип, окроп, коппер, марарь — однолетнее травянистое растение высотой до 1,3 м.

Происходит из стран Средиземноморья. В природе растет в южно-европейских странах, в странах Северной Африки, Иране и других странах Азии. Культивируют в больших количествах в странах Европы, Америки, Азии. Упоминание об укропе находят в древнеегипетских надписях, его хорошо знали и употребляли древние греки и римляне, и до сих пор он остается наиболее распространенной пряностью, у которой используются листья, стебель, соцветие и плоды.

Свежие листья укропа применяются в салатах, супах, соусах, подливах, различных мясных, рыбных, овощных и грибных блюдах. При изготовлении различных консер-вированых овощей и в соленьях используют все растение укропа в период цветения. Плоды используют в кондитерских изделиях, для ароматизации чая, уксуса, маринадов.

Все части растения обладают приятным пряным ароматом и освежающим вкусом. Нет человека, который бы не использовал укроп.

Великолепен молодой картофель, посыпанный укропом, хороша и отварная фасоль с укропом. Укроп настолько ароматная пряность, что очень избирательно сочетается с другими. Хорошо приправить укропом молочные блюда: супы, соусы, творог. Необыкновенно вкусны вареники с картофелем, смешанные с брынзой и укропом, или омлет с укропом.

Молодые зеленые листья укропа содержат до 200 мг% витамина С, каротин, витамины В, Р и другие, а также соли калия, железа, фосфора. Плоды содержат до 6 % эфирного масла, белки, слизистые вещества.

Листья и стебли, а особенно плоды укропа, широко применяют в медицине. Листья и стебли применяют при бессоннице, гипертонической болезни, как мочегонное. Плоды — при болезнях пищеварительных органов и печени, как средстзо, повышающее аппетит, как успокаивающее и отхаркивающее при заболеваниях дыхательных путей. Наружно отвар листьев применяют для примочек при переутомлении глаз, а также для

лечения различных заболеваний. Эфирное масло укропа применяют в пищевой, кондитерской, парфюмерно-косметической, в мыловаренной и других промышленностях.

Укроп размножается семенами, которые высевают ранней весной или осенью. Чтобы иметь свежую зелень в течение всего вегетационного периода, нужно сеять укроп в несколько сроков с марта по июль. Укроп — холодостойкое растение, его всходы легко выдерживают весенние заморозки. Любит освещенные участки, хорошо отзывается на удобрения.

Заготавливают укроп на зелень в молодом возрасте при высоте растений, до 25 см. Ее употребляют или свежей, или сушат при температуре не выше 30 °С в хорошо проветриваемых помещениях, или консервируют, используя для этого уксус или соль. Для консервирования и засолки овощей укроп заготавливают сразу после цветения, в начальной фазе созревания семян.

Для получения семян укроп убирают в период, когда 60–70 % их побурели. Затем обмолачивают.

Сушеную зелень хранят в плотно закрытых банках, добавляют или в конце процесса приготовления, или в уже готовое блюдо.

В лечебных целях заготавливают траву в период цветения и плоды.

Фенхель, аптечный укроп, сладкий укроп, волошский укроп — многолетнее травянистое растение, но в производственных условиях его выращивают как однолетнее или двухлетнее. Фенхель по внешнему виду очень напоминает укроп, но более раскидистый и в высоту достигает 2 м. Происходит из стран Средиземноморья. В древности был известен китайцам, индийцам, грекам, римлянам, египтянам как пряновкусовое и лекарственное растение. В настоящее время фенхель распространился по всему миру в странах умеренного пояса. В больших масштабах его выращивают в Италии, Испании, Франции, Чехии, Словакии, в Румынии, в странах Америки, в Китае, Японии, Украине, в южных и средних областях России. В Крыму, Средней Азии и на Кавказе его можно встретить в природе.

Вся надземная часть растения имеет своеобразный аромат с тонами аниса и приятный сладковатопряный вкус. Молодые листья и собранные до появления цветоносов стебли можно употреблять свежими в салаты, овощные и рыбные супы, в различные блюда из рыбы и мяса. Стебли используют для приготовления гарниров или бланшированными добавляют в салаты. Цветущие зонтики используют в маринадах и добавляют в различные соленья, а также в квашеную капусту. Плоды

фенхеля — известная пекарская пряность: используют при выпечке хлеба и других хлебобулочных изделий. Кроме того, плоды используют и для супов, соусов, блюд из рыбы и мяса, особенно свинины, а также в соленьях. Их применяют для ароматизации чая, напитков и др. В пищу используют и веретенообразный утолщенный корень, который выкапывают поздней осенью или ранней весной, второго года жизни. Как и корень петрушки, пастернака, его можно класть свежим в салаты, супы, соусы, а также в виде приправы к тушенной рыбе, свинине. Можно употреблять и вареным в салаты или в качестве гарнира.

Фенхель ценен как диетический продукт. Листья его содержат аскорбиновую кислоту, большое количество рутина, каротин, витамины В, Е, К. Плоды содержат до 6 % эфирного и до 18 % жирного масел, которые употребляются в пищевой промышленности, белки, сахара и др.

Плоды фенхеля признаны медициной в 22 странах, в том числе, и у нас. Их применяют для улучшения пищеварения, при атонии желудка. Как отхаркивающее при бронхите плоды фенхеля рекомендовал еще Авиценна. Они входят в состав успокоительных, желчегонных, мочегонных, слабительных и грудных сборов. Издавна люди применяли отвар плодов при болезнях глаз и гнойничковых поражениях кожи. Аналогичными свойствами обладает и трава фенхеля, собранная в фазе полного цветения.

Размножается фенхель семенами, которые сохраняют всхожесть 2–3 года. Высевать их можно рано весной или в конце лета. В годы с жарким летом он может зацвести в первый год и даже сформировать семена. Обычно цветет на второй год. Любит освещенные, хорошо увлажненные плодородные участки. В суровые зимы растения могут подмерзнуть. В районах с постоянно холодными зимами после срезки стеблей корни фенхеля необходимо выкопать и хранить в подвале в слегка увлажненном песке или в траншеях (как картофель з буртах) при температуре 1–2 ˚С.

Как пряность фенхель заготавливают, начиная с момента отрастания. Нежные молодые листья свежими употребляют постоянно на протяжении всего периода вегетации. На зиму их сушат в тени, разложив тонким слоем, хранят в плотно закрытой посуде. Зелень можнс заготавливать, перемешав се с солью. Для употребления прп засолке различных овощей фенхель убирают з период цветения и начала образования семян. Хранят стебли связанными в пучки в сухих прохладных помещениях.

Семена легко осыпаются, поэтому убирать их начинают, когда половина плодов в зонтиках побурела. Дозаривают под

навесом, обмолачивают, высушивают и хранят в плотно закрытых банках.

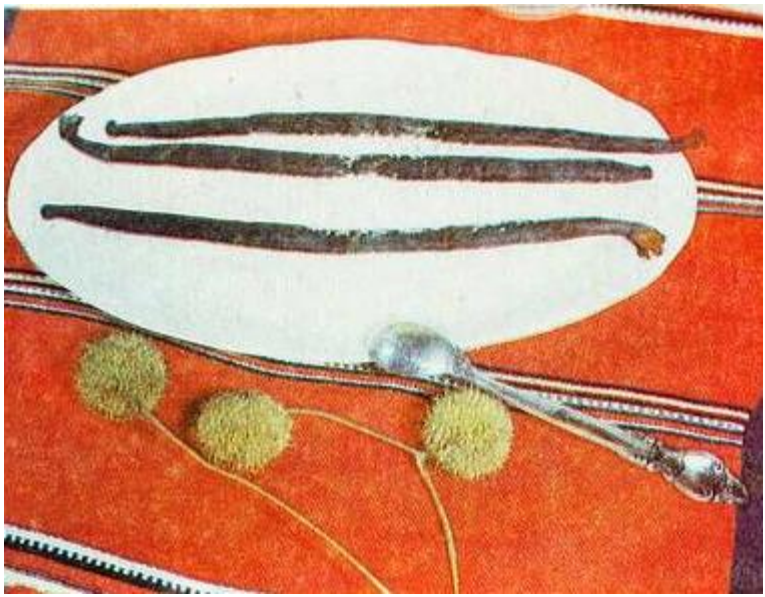
Фенхель овощной, итальянский. Этот вид образует у основания черешков кочанчик величиной со среднее яблоко. Для придания более нежного вкуса кочанчику растение фенхеля овощного можно слегка окучить. Срезают кочанчики у самой земли. Это прекрасный диетический и деликатесный продукт. Верхние листья над кочанчиками можно использовать, как и листья фенхеля обыкновенного, а сами кочанчик — употреблять свежими и отваренными в различных салатах или самостоятельно. Их можно приготовить как и цветную капусту или спаржу.

Хрен, хрен деревенский, хрен обыкновенный — многолетнее травянистое растение с толстым мясистым корнем, прямостоячим стеблем высотой до 1,2 м и большими прикорневыми листьями длиной до 40 см. Родиной являются страны юго-восточной Европы. В природе встречается во всех европейских странах, в Западной Азии. Культивируют во многих странах мира, в Украине самая распространенная пряная культура. Возделывают его главным образом ради корня, но используют и листья. Корень длинный, золотисто-коричневый, внутри белый, очень жгучий на вкус, пожалуй, самый острый из всех жгучих пряностей. Запах свежеразрезанного корня острый, едкий.

Бадьян.

Гвоздика.

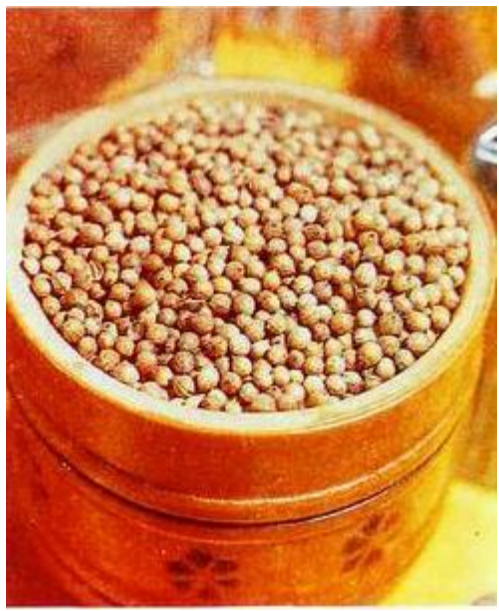
Имбирь.



Ваниль.

Перец красный молотый.

Тмин (семена).



Кориандр (семена).

Скорцонер отрастающий.

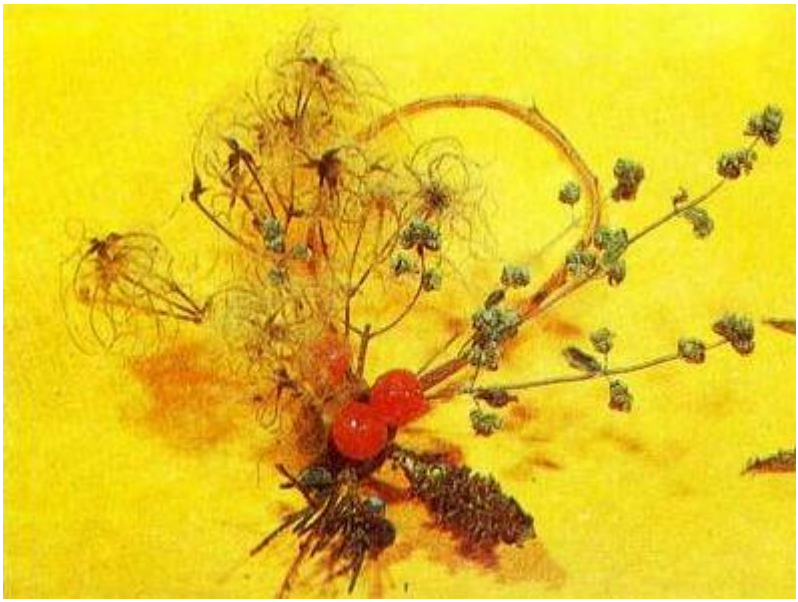
Гравилат городской.

Эстрагон.

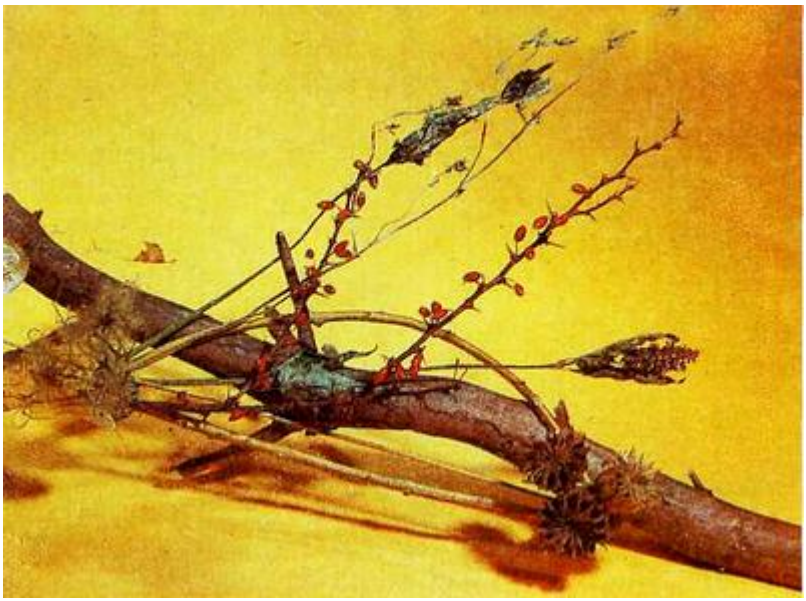
Катран.

Любисток.

Зимний букет с цветоносами лука.

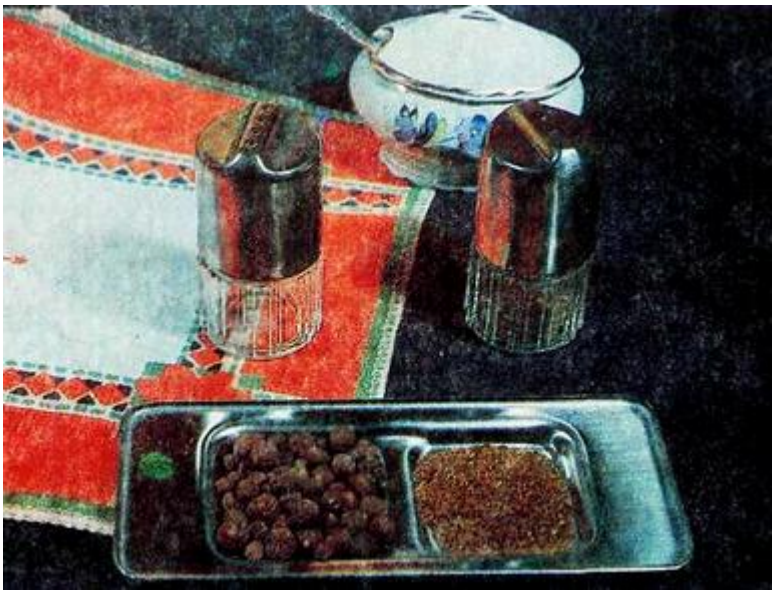


Зимний букет с майораном.



Зимний букет с барбарисом.

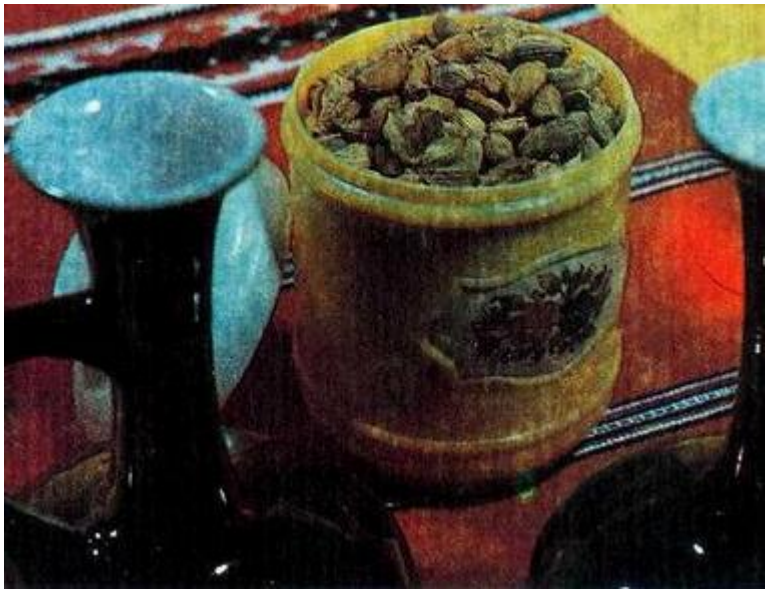
Зимний букет с майораном и красным перцем.



Перец душистый.

Корица.

Шафран посевной.



Кардамон.

Лавровый лист.

Цедра.

Базилик обыкновенный.

Базилик эвгенольный.

Шалфей мускатный.

Чабер садовый.

Чабер горный.

Чабер душистый.

Чернушка посевная: вверху — общий вид растения; внизу — цветоносы и семена.

Змееголовник молдавский.

Иссоп обыкновенный.

Майоран садовый.

Монарда лимонная.

Можжевельник.

Огуречная трава.

Котовник лимонный.

Лофант анисовый.

Кануфер.

Мелисса лимонная.

Витекс священный.

Витекс коноплевидный.

Пажитник голубой: сверху — общий вид растений; снизу — семена.

Лук порей.

Лук шнитт.

Лук поникающий.

Лук медвежий.

Лук душистый.

Лук батун.

Как приправу используют свежие мелко натертые корни. Он хорош без всяких примесей к различным-мясным блюдам. Чтобы несколько уменьшить его остроту, к нему добавляют тертое яблоко или вареную свеклу. Прекрасной приправой к вареному мясу является тертый хрен, смешанный со взбитыми сливками и дроблеными орехами. Тертый хрен или соусы на основе хрена добавляют в рыбные, овощные блюда, к птице, копченостям и др. Корни, нарезанные кружочками, используют при консервировании огурцов, патиссонов, кабачков, добавляют в квашеную капусту, маринованную свеклу. При консервировании часто используют и листья хрена.

Молодые листочки хрена используют в различные салаты, супы, они содержат до 360 мг % аскорбиновой кислоты, фитонциды, каротин, витамины группы В, минеральные вещества. Корни содержат до 250 мг% аскорбиновой кислоты, сахара, органические кислоты и в большом количестве соли калия, кальция, фосфора, магния, железа, меди, фитонциды и эфирные масла.

Корни применяют в медицине как противоцинготное, противовоспалительное и болеутоляющее средство. Настойка корней хрена повышает аппетит, улучшает пищеварение, повышает кислотность желудочного сока. Соком корня, разбавленным водой, полощут горло при ангинах, воспалительных процессах в ротовой полости, зубной боли, отите, особенно при гнойных выделениях. Кашицу из свежих корней используют вместо горчичников, прикладывают на больные места

при радикулите и миозите, а также различных кожных'заболеваниях. Водные и спиртовые настойки корней используют для протирания лица при пигментных пятнах и веснушках.

Размножают хрен преимущественно вегетативным путем, так как цветет он редко, но даже если и цветет, то большинство плодов не формируют семян. Кроме того, чтобы растение не истощало себя, мощный ветвистый цветоносный стебель высотой до 1,5 м с соцветиями, похожими на гроздья, рекомендуется срезать. Размножают хрен корневыми черенками. Их заготавливают осенью. Выкопанные корни сортируют. Толстые используют в пищу, а тонкие, диаметром до 4—б мм, а также боковые корешки, срезанные с толстых, прикапывают в песке до весны. Весной их очищают от боковых отростков и сажают под углом 30° в хорошо удобренную и увлажненную почву. Для получения толстых мясистых корней необходимо в середине лета корни подкопать и удалить боковые побеги. Товарные корни можно получить уже на первом году, выкопав их поздней осенью или ранней весной. Если садят очень тонкими корневыми отростками, то урожай нужно собирать на 2—3-й год. Хрен может расти на одном месте длительное время, самостоятельно размножаясь корчевыми отростками, но корни в этом случае получаются грубые, жесткие, пригодные для консервирования и почти не пригодные для употребления в свежем виде.

Выкопанные корни можно хранить пересыпанными песком в подвале или погребе, но. можно и сушить. Сушка, должна производиться быстро, чтобы не улетучился аромат. Затем сухие корни размалывают и хранят з герметически закрытой посуде в сухом месте. Эго великолепный полуфабрикат. Для получения готового хрена достаточно развести порошок подкисленной лимоном водой.

Чабер садовый, чабер летний, чебер, шебер, чобр, чебрчик, чабер душистый однолетний — однолетнее растение высотой до 70 см, ветвящееся, с одревесневающим у основания стеблем. Происходит из стран Восточного Средиземноморья. В природе встречается по всему Средиземноморью до Ирана, в Крыму, на Кавказе и в Средней Азии. Культивируется в странах Европы, Северной Америке, в Украине — повсеместно на небольших площадях. Как пряное растение было известно древним грекам и римлянам. В Европу завезено монахами.

Вся надземная масса чабера садового обладает сильным пряным вкусом и ароматом, напоминающим перец. Молодые побеги чабера садового, собранные до или в самом начале цветения, употребляют в салаты, супы, мясные, овощные блюда,

особенно в блюда из бобовых, грибов и яиц. Его используют для ароматизации уксуса и различных маринадов. Добавляют в различные соленья, в консервированные огурцы и другие овощи. Высушенный и размолотый в порошок чабер садовый добавляют в мясные и рыбные фарши, используемые для начинок, а также для приготовления котлет, бифштексов, колбас. Используют для выпечки соленого печенья.

В надземной массе чабера, собранного до цветения, содержится зйтамш С, каротин, рутин, дубильные и слизистые вещества. 1рава в период цветения содержит эфирное масло до 2 %.

Издавна чабер садовый известен и как лечебное средство, помогающее при желудочно-кишечных заболеваниях, как успокаивающее, болеутоляющее и закрепляющее, а также для возбуждения аппетита.

Чабер садовый размножается семенами, растет на любой плодородной почве, любит освещенные участки. Чтобы иметь весь вегетационный период свежую молодую зелень, чабер сеют в несколько сроков с интервалом в 12–15 дней.

Иногда любители выращивают чабер в цветочных горшках зимой на подоконнике.

Как пряность заготавливают молодые побеги чабера до цветения или в его начале, сушат и хранят, не размалывая, в плотно закрытой посуде. В супы, соусы его лучше класть целыми веточками, чтобы потом легко удалить, дабы не придать блюду излишней горечи. Растирают **в** порошок непосредственно перед внесением в пищу. Растирается он очень легко, даже в руках.

В лечебных целях заготавливают чабер во время цветения, срезая все растения н-а высоте 5—10 см от земли, сушат и хранят подвешенным в пучках.

Чабер горный, чабер многолетний, альпийский чабер, чабер, чабер зимний — многолетний полукустарник высотой до 45 см, раскидистый с одревесневшими у основания стеблями. Происходит из стран Средиземноморья. В природе встречается в странах Южной Европы и Северной Америки, в Крыму. Культивируется в странах Европы, Америки, в Закавказье, у нас — в Закарпатье.

Молодую зелень чабера горного используют как приправу к салагам, соусам, мясным блюдам, он хорош к любым блюдам из рыбы и яиц. В это время зелень чабера обладает нежным пряным ароматом и слегка горьковатым вкусом, напоминающим перец, к цветению аромат становится резче, насыщеннее. В начале цветения зелень употребляют при консервировании огурцов, помидоров, других овощей, а также в различных соленьях, в

ликеро-водочной промышленности и для приготовления безалкогольных напитков.

Зелень чабера горного содержит аскорбиновую кислоту, рутин, каротин, минеральные вещества, в период цветения вся надземная масса содержит эфирное масло, органические вещества. Листья обладают успокоительным действием. Их можно в растертом виде прикладывать при отеках, они снимают боль и отечность поп пчелиных укусах, раздражение при укуса;.; комаров. Отвары чабера горного также действуют успокаивающе при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Размножается чабер годный семенами, частями куста, черенками и отводками корней. Любит плодородные, хорошо освещенные почвы. Растение холодостойкое, но в более северных районах может подмерзать, поэтому на зиму его лучше окучивать.

Как пряность заготавливают молодые неодревеснев-шие веточки чабера горного. Сушат быстро, в тени. Хранят веточки в плотно закрытых банках. Как лечебное средство заготавливают в период цветения.

Чернушка посевная, чернушка пряная, девица в зелени, чернуха, черный тмин, чернушка дикая, римский кориандр, нигелла, дьявол в зарослях, волосы Венеры — однолетнее травянистое растение высотой до 50 см с ветвистым стеблем и довольно крупными голубовато-белыми цветками, которые появляются весной и не исчезают до самой осени. Родина чернушки — страны Средиземноморья, где она встречается в природе. Культивируется в странах Европы, Ближнего Востока, в Индии. Возделывается ради семян черного цвета, горьковатых, напоминающих перец, но с мускатным ароматом. Их используют для ароматизации различных блюд, при выпечке пирогов, печенья, хлеба, киселей, компотов, желе, пудингов и др. Применяют при засолке огурцов, арбузов и других овощей, при квашении капусты.

В семенах чернушки содержится около 1,5 % эфирного масла, около 45 % жирного масла, крахмал, органические кислоты, слизистые вещества. Как пряность семена чернушки обладают большим преимуществом — они не раздражают слизистой оболочки желудка и могут рекомендоваться для диетического питания. В листьях чернушки посевной содержатся витамины, в частности, аскорбиновая кислота до 450 мг%. каротин, минеральные вещества. Надземная масса чернушки посевной, заваренная, как чай, является желчегонным, мочегонным и, слабительным средством, применяется при заболеваниях желудка, сердечных заболеваниях (тахикардия). Эфирное масло чернушки посевной применяют в парфюмерной промышленности

и мыловарении.

Чернушку посевную используют как декоративное и медоносное растение. Ее плоды — крупные коробочки, красиво смотрятся в зимних букетах. Внутри этих коробочек находятся черные мелкие семена.

Размножается чернушка семенами, которые долго сохраняют всхожесть. Сеют ранней весной. К почве не требовательна, но лучше растет на освещенных плодородных участках. В период отрастания молодую зелень можно использовать в салаты. Заготавливают семена. Их убирают в период полного созревания. Семена из коробочек не высыпаются. Высушивают, затем обмолачивают. Хранят в закрытой посуде. Размалывают перед употреблением.

Чеснок — двухлетнее травянистое растение, относящееся к роду лука. Родиной его считают Среднюю Азию. Из Монголии попал в Китай и распространился по всему миру. Древние греки и римляне считали его чудодейственным растением и кормили им своих воинов во время военных походов. В Центральной Европе был известен 5000 лет тому назад. Его называли королем пряностей. Дикие формы чеснока встречаются в Индии, Афганистане, Иране, в средиземноморских странах, в Средней Азии, Закавказье. Культивируется по всему земному шару. Наибольшее распространение получил он в странах Европы и Америки.

Использование его всестороннее. Исключение составляют только рыбные блюда, вкус которых он может испортить. У чеснока используется все растение. Молодые листья идут в салаты, супы, окрошки, листья постарше — в маринады, соленья. Свежие, растертые с солью зубчики чеснока можно добавлять в различные салаты, соусы, блюда из мяса, особенно из баранины, птицы, колбасы и овощные блюда. Добавляют его и в супы, различные подливки, подходит он и к сыру (например, закуска из сыра с чесноком), к творогу, хорош с маслом и с молоком, нужно только научиться его дозировать. Чеснок содержит эфирное масло, которое отличается резким, раздражающим запахом и вкусом. В молодых луковицах содержатся также витамины С, группы В, D, фитонциды, бактерицидные вещества, крахмал, инулин.

Чеснок как лекарственное средство применялся врачами древности, в частности Гиппократом. В средние века он считался противоядием при всех отравлениях. В настоящее время в медицине он известен как дезинфицирующее, антисептическое, стимулирующее, глистогонное, отхаркивающее средство. Его применяют при желудочных и кожных заболеваниях, стенокардии

и склерозе, дизентерии и рахите. Чеснок расширяет сосуды и снижает кровяное давление, повышает выделение желчи и понижает уровень сахара в крови, его используют при астме и туберкулезе, заболеваниях глаз, воспалениях ротовой полости и цинге. Чеснок возбуждает аппетит и усиливает секреторную деятельность пищевода, оказывает противомикробное и противогрибковое действие. Его используют с профилактической целью при эпидемиях гриппа, а в фармацевтической промышленности — для изготовления различных препаратов.

Размножается чеснок зубками или воздушными луковичками, которые образуются вместо семян на цветоносном стебле. Растение, выращенное из зубков, дает урожай осенью того же года. Чтобы вырастить более крупные луковицы, нужно постоянно удалять зачатки стрелок с тем, чтобы оставалось только необходимое их количество для формирования воздушных луковиц. При размножении воздушными луковичками, которые высевают обычной зерновой или овощной сеялкой, в первый год формируются небольшие луковицы с одним зубком — однозубки. Они остаются зимовать в земле и на следующий год формируют полноценные луковицы.

Заготавливают чеснок обычно в конце июля — в начале августа, когда листовая часть растения пожелтеет. Считается, что луковица в этом случае полностью созрела. Плохо, если чеснок перезрел. Он гораздо хуже хранится.

У перезревшего чеснока при уборке легко отрывается стебель, а сама луковица отрывается от донца. Убранные луковицы просушивают под навесом при свободном доступе воздуха. Хранят в сухом помещении при температуре 1–3 °С в ящиках или в подвешенном состоянии сплетенными косами.

Очищенный от кожицы чеснок можно сушить целыми или разрезанными на части зубками. Можно заготавливать чеснок и способом сухого посола. Для этого очищенный чеснок надо измельчить быстро на терке или пропустить через мясорубку и смешать с солью. Получается ароматная приправа ко многим блюдам.

Шалфей мускатный — двухлетнее травянистое растение высотой до 1,2 м. Распространен в природе в южной части Европы, в Малой Азии, на Кавказе и в Средней Азии. Широко культивируется в странах Западной и Южной Европы, таких как Франция, Чехия, Словакия, Италия, Греция, а также в Северной Америке. Сравнительно большие площади шалфея мускатного в Украине, южных районах России и в Средней Азии.

В первый год жизни растение образует розетку из мощных, красивых, густо опушенных листьев, которая хорошо зимует даже

в условиях средней полосы России. Если шалфей прикрыть на зиму сухими листьями, соломой или еловым лапчатником, то и зимой можно использовать свежие ароматные листья в пищу. Листья и особенно соцветия шалфея мускатного очень ароматны и напоминают запах мускатного ореха. Трава шалфея мускатного, собранная в период цветения, содержит до 2,7 % эфирного масла, 127 мг% аскорбиновой кислоты, 29 мг% Р-авливных катехинов.

С древних времен как пряность шалфей мускатный используют свежим и высушенным в кулинарий к овощным и мясным блюдам, в пивоварении, добавляют в вино. Свежий и высушенный шалфей мускатый входит в состав композиций из пряностей при мариновании овощей, рыбы, мяеа, а также для ароматизации фруктовых компотов и других продуктов. Свежие молодые листья и цветки можно класть в салаты как ароматизирующий компонент и использовать их для украшения различных блюд.

У нас шалфей мускатный выращивают с целью получения эфирного масла для парфюмерной, мыловаренной, кондитерской промышленности. Кроме того, эфирное масло применяют как противовоспалительное средство при лечении радикулитов и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В народной медицине отвары и настои травы шалфея мускатного применяют при сердцебиениях и желудочных заболеваниях.

Траву собирают в период цветения, срезая на высоте 10–15 см от уровня почвы. Стебли связывают в небольшие пучки и сушат в тени в подвешенном состоянии. Хранят в затемненном сухом помещении или режут на кусочки величиной 0,2—'0,5 см и хранят в плотно закрытой посуде.

Шалфей мускатный очень светолюбивое и теплолюбивое растение, к почве не очень требовательное. Размножается семенами, которые можно высевать под зиму (в конце октября — начале ноября) или ранней весной на глубину 3–4 см. Всходы осеннего посева появляются в конце марта — начале апреля. Весной можно приступать к посеву рано, как только сойдет снег, так как всходы шалфея мускатного могут выдерживать заморозки до минус 6 °С.

Чесночник, чесночная трава, конский чеснок, черешчатый, чесночник, хренок чесночный, гулявник чесночный — двухлетнее травянистое растение высотой до 1 м. Родина — страны Средиземноморья. В диком виде встречается в странах Европы, на территории бывшего СССР — почти повсеместно. Практически не возделывается, заготавливают его из дикой флоры. В первый год жизни формирует розетку прикорневых листьев, на второй год

цветоносный стебель, цветет в апреле — июне, плоды — стручки созревают в июле. Семена осыпаются, зимуют в почве и весной прорастают. Свежесобранные семена всходов не дают. Листья, стручки и семена чесночника обладают ярко выраженным чесночным запахом, но не таким резким, как у чеснока.

В пищу употребляют в основном свежие листья первого года жизни. Чесночник придает блюдам приятную пикантность. Может использоваться как приправа или как один из основных компонентов салатов, например, с яйцами и луком, с яйцами и огуречной травой. В ранневесенний период это одно из наиболее витаминных растений: его листья содержат до 150 мг% витамина С, каротин, минеральные вещества.

Издавна употребляется как лекарственное растение. Листья употребляют при бронхиальной астме, цинге, для лечения различных кожных заболеваний, фурункулов и ожогов. Растертые семена можно использовать как горчицу и горчичники.

Размножается только семенами, высеянными под зиму. Как пряность заготавливается и используется в свежем виде ранней весной. В процессе сушки аромат чесночника полностью теряется, так что сушить его нецелесообразно.

В лечебных целях чесночник заготавливают в период цветения, срезая растения на уровне нижних листьев. Сушат в тени под навесом, хранят в закрытых картонных коробках или бумажных пакетах.

Лофант анисовый, многоколосник — многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м. Его родина Черноморские субтропики. В природе встречается в странах Южной Европы. Возделывается в некоторых странах субтропического и тропического пояса, незначительно — в южных областях России, в Украине и Молдове. Вся надземная масса лофанта анисового имеет резкий, но не навязчивый аромат и пряный сладковатый вкус. Отрастает рано, молодые листья используют в салатах, окрошках, соусах, для приготовления овощных, мясных, и, особенно, рыбных блюд.

Надземную массу лофанта, собранную в начале цветения, высушенную и растертую в порошок, используют при выпечке различных хлебобулочных изделий, в компоты, кисели, муссы, пудинги, как компонент в пряных смесях и приправу к различным блюдам. Она содержит до 1,5 % эфирного масла, которое на 70 % состоит из ме-тилхавикола, придающего растению сильный анисовый запах, а также витамины, сахара, органические кислоты и другие полезные вещества. Эфирное масло лофанта анисового используют в парфюмерной, мыловаренной, консервной промышленностях.

Лофант анисовый оказывает стимулирующее действие на процессы пищеварения, обладает бактерицидными свойствами, применяется в виде отваров при бронхите, заболеваниях верхних дыхательных путей и пищеварительного тракта.

Размножается семенами и вегетативно — частями куста, черенками и отводками корней. Семена долго сохраняют всхожесть. Осыпавшиеся в почву осенью семена дают весной дружные всходы, которые можно затем использовать как рассаду. Это растение любит легкие удобренные почвы.

Лофант заготавливают в домашнем хозяйстве с момента отрастания до начала бутонизации. Срезают не-одревесневшие побеги, сушат в тени под навесом и хранят в плотно закрытой посуде. Для нужд промышленности и в лечебных целях заготавливают в период цветения. Скошенную траву высушивают в тени под навесом. Хранят в сухих прохладных помещениях.

Лофант анисовый очень декоративное растение. Он может украсить приусадебный или дачный участок. Его охотно посещают пчелы, является хорошим медоносом.

Бальзамин садовый, пижма бальзамическая, пижма северная — многолетнее травянистое растение с цветоносным стеблем высотой от 70 до 130 см, родом с Ближнего Востока. Известен бальзамин издавна. Его применяли и египтяне, и греки, и римляне. Сейчас это совершенно забытая пряность. У нас не возделываетея, имеется лишь в коллекциях ботанических садов. Встречается в диком виде в северных районах, в Англии, в Северной Америке и других странах.

В качестве пряности у бальзамина используют в основном листья с сильным приятным пряно-мятным запахом. До середины XIX в. это была одна из наиболее употребляемых пряностей как в европейской, так и в русской кухнях. Ее повсеместно выращивали в садах и огородах. В первый год растение образует розетку красивых, больших светлозеленых листьев, достигающих в длину 20 см и в ширину 10 см. Цветет на второй год, выбрасывает до 20 цветоносных стеблей. Чтобы получить больше листьев, нужно не дать бальзамину зацвести, срезая цветоносные стебли. Если не срезать стебли, то заготавливать бальзамин как пряность нужно в самом начале бутонизации. В это время и листья, и молодые бутоны очень нежны и ароматны. Употребляют их как в свежем, так и в сухом виде, добавляя в супы, салаты, соусы в очень небольших количествах, т. к. они обладают очень сильным ароматом. Очень хорош бальзамин к жирному мясу, птице, дичи. В Англии, например, его обязательно добавляют к пище. В республиках Прибалтики используют при изготовлении твердых сыров, а также в различных творожных изделиях. Рекомендуется

использовать в рыбных изделиях, при изготовлении домашних квасов. Бальзамин широкс используют в различных сладких блюдах и кондитерских изделиях.

Издавна его применяли в народной медицине. Трава бальзамина, собранная во время цветения, обладает противовоспалительными свойствами, в небольших количествах ее применяют при желудочных болях и спазмах. Порошок из цветков используют как глистогонное. Масло из целого растения обладает антисептическими свойствами. Так называемое бальзамное масло можно получить, настаивая растение на оливковом или другом растительном масле. Это масло имеет приятный вкус и аромат и тоже обладает антисептическими свойствами.

Растение размножается семенами, причем высеваются они ранней весной. Можно размножать рассадой, черенками или частями куста.

Отрастает весной очень рано, хорошо зимует. Заготовку листьев производят по мере их отрастания до начала бутонизации. Сушат в тени, под навесом. Размолотые в порошок или раскрошенные высушенные листья хранят в плотно закрытых банках.

Барбарис обыкновенный, барбарисник, барбарись, квасница, кислица, кислое дерево, кислянка, мокриш — ветвистый, колючий кустарник высотой до 3 м. Был известен еще в глубокой древности. Происходит из Средиземноморья. В природе встречается повсеместно, кроме районов с суровыми зимами, где он вымерзает. В настоящее время его разводят в садах и огородах. В больших масштабах не выращивается. Считается, что барбарис способствует развитию стеблевой ржавчины злаков.

Его плоды имеют приятный терпко-кислый вкус. Из них можно приготовить витаминный сок, на его основе — различные напитки, прекрасно утоляющие жажду к возбуждающие аппетит, а также различные джемы, варенье, мармелад. Плоды барбариса издавна ценили как великолепную приправу к мясным блюдам, а также блюдам из птицы и дичи. Сухие измельченные в порошок плоды добавляют в соусы, подливы, кисели, компоты, в кондитерском производстве используют как заменитель лимона.

Молодые листья богаты аскорбиновой кислотой, каротином и другими биологически активными веществами. Их используют в зеленые борщи, салаты.

Плоды барбариса содержат углеводы, органические кислоты, каротин, витамин С, пектиновые вещества и др.

Издавна барбарис применяли в медицине, особенно ценили

его индусы. Все части растения считаются целебными: пледы, кора, корни и листья. Плоды барбариса рекомендуют при головной боли, для стимулирования пищеварения, снижения кровяного давления и сердцебиения, как бактерицидное средство.

В научной медицине используют листья, кору и корни растения. Листья применяют как кровоостанавливающее средство. Кору и корни барбариса, а также препараты из них — при воспалительных процессах в печени и желчном пузыре как желчегонное, при почечнокаменной болезни как мочегонное, подагре, ревматизме, воспалительных процессах полости рта.

Отвар из цветков барбариса применяют в косметике. Ежедневные протирания лица этим отваром придают ему мягкость и эластичность.

Применим барбарис и в других отраслях промышленности. Он прекрасный медонос. Его мед обладает лечебными свойствами.

Соком из свежих ягод можно окрасить в устойчивый розовый цвет шелковые, шерстяные и льняные ткани, а также бумагу. Кору и корни применяли для окрашивания в лимонно-желтый цвет.

Барбарис легко размножается семенами. Их высевают осенью. Через год сеянцы можно высаживать на постоянное место. Из барбариса очень хорошо делать живые изгороди. Хорош он и в декоративном садоводстве.

Заготавливают барбарис на протяжении всего года. Рано весной до начала вегетации заготавливают кору. Тогда же весной или поздней осенью копают корни барбариса. Листья для использования в салаты или супы собирают рано весной до цветения, в лечебных целях их заготавливают после цветения, сушат в тени, хранят в бумажных пакетах или стеклянных банках. Цветки собирают отдельно, сушат в тени и хранят в темных стеклянных банках. Плоды собирают не перезревшими. Из них готовят заренье, джемы или просто пересыпают сахаром и хранят в стеклянных банках в холодильнике или погребе, а также сушат. Сухими их можно употреблять для сдабривания компотов и киселей, а порошок из них — как приправу.

Водяной кресс, жеруха лекарственная, кресс ключевой, брункресс — многолетнее травянистое стелющееся растение, достигающее в высоту 80 см. Водяной кресс европейского происхождения. Был известен древним грекам, римлянам, индусам, причем они выращивали его в культуре. В настоящее время распространен по всему земному шару. В природе в основном встречается на берегах протоков, прудов, в канавах и различных низинах, в мелких источниках с проточной водой, может зимовать под незамерзающей водой.

В качестве пряности используют молодые листья, собранные до цветения. Они обладают приятным, острым вкусом, напоминающим хрен. Их используют для приготовления салатов, особенно в сочетании е мятой и мелиссой, добавляют в сыры, в овощные супы, к различным рыбным и овощным блюдам, особенно из речной рыбы. Листьями водяного кресса украшают бутерброды, посыпают отварной картофель, с ними готовят омлеты, зеленое масло.

В средние века Западная Европа широко употребляла водяной кресс в пищу, а также использовала как лекарство, считая, что никакой врач не поможет, если не будешь есть водяной кресс. С XVII по XIX век водяной кресс был в европейских странах промышленной культурой. В настоящее время это не столь распространенное растение. Кроме Западной Европы, его используют в Скандинавских странах, в Северной Америке, Англии, Прибалтике и Закавказье. Другие народы практически не употребляют это растение, несмотря на все его достоинства. Он богат углеводами, витаминами С, А, В, К, Е, минеральными веществами, среди которых преобладают калий, кальций, железо, магний, йод и другими органическими кислотами. Древние греки применяли его как противоцинготное средство, римляне лечили им психические заболевания, индусы считали его средством для очищения крови. Применяют его при нарушении обмена веществ, авитаминозе и др.

Размножают водяной кресс семенами, высевая их весной или осенью в сырых тенистых местах или мелких водоемах с незамерзающей водой. Может расти в оранжереях под стеллажами, Можно размножать и стеблевыми черенками. Они легко укореняются.

Со второго года начинают сбор урожая. Чтобы иметь в течение всего года свежую витаминную зелень, необходимо срезать цветоносные стебли, т. к. во время цветения листья приобретают повышенную горечь.

Используют водяной кресс только в свежем виде. В течение недели срезанные листья можно сохранить свежими, погрузив их в сосуд с водой, закрыв крышкой и поставив в холоднее место. В зимнее время можно использовать размолотые в порошок высушенные семена водяного кресса. Этим порошком приправляют мясо, рыбу, его добавляют в супы, соусы.

Катран — многолетнее травянистое растение с очень ветвистым стеблем и большими, черешковыми, сильно рассеченными листьями сизо-зеленого цвета, высотой до 1 м. Происходит из Южной Европы. Растет в природе на юге нашей страны в небольших количествах. Занесен в Красную книгу и

подлежит охране.

В культуре выращивают в различных странах. Растет на любых почвах, кроме заболоченных и заливных. Выращивают из-за сочных, белых корней, по вкусу напоминающих хрен. Катран имеет ряд преимуществ перед хреном: он размножается семенами или черешками, не засоряет участки, более урожайный.

В пищу корень используют в сыром и консервированном виде, главным образом для приготовления столового хрена. В свежем виде корни используют для приготовления витаминных салатов, добавляют их в соусы, к отварному мясу, рыбе, различным овощам. Корни содержат большое количество крахмала, сахар, минеральные вещества и витамины.

В народной медицине их используют для улучшения аппетита и пищеварения, при расстройствах желудка, как противовоспалительное средство при заболеваниях десен и полости рта, как заменитель горчичников.

При размножении семена высевают весной или осенью. Весной лучше сеять стратифицированными семенами, т. к. они имеют плотную оболочку и обладают длительным периодом покоя. В первый год растение образует небольшую розетку листьев — 4–5 шт. На следующий год их уже до 20. К концу второго года корни достигают в длину 50 см и в толщину от 2 до 10 см массой до 2 кг каждый. Неубранные корни на третий год образуют цветоносные стебли. Цветет в мае — июне. Цветы его очень ароматны, в это время он хорошо смотрится, очень декоративен, его охотно посещают пчелы.

Кроме корней, у катрана ранней весной используют молодые листья и побеги. Они мясисты и очень вкусны. Их можно готовить, как спаржу или цветную капусту. Чтобы весной получить этих побегов больше, с осени небольшой участок катрана укрывают листьями или темной пленкой. Молодые, начинающие распускаться листья используют в салаты подобно белокочанной капусте.

Корни хранят в погребе так же, как корни хрена. В зимнее время их можно использовать, посадив в ящики с землей и поставив их в темном прохладном месте для выгонки зелени.

Кизил обыкновенный — дерн, дерен, деренка, роговик— это кустарник или небольшое дерево высотой от 2 до 9 м. Его родиной являются страны Средиземноморья. В природе растет на юге Европы, в Малой Азии, в Крыму, Карпатах, Закавказье. Предпочитает солнечные склоны.

Кизил — древняя культура, известен со времен неолита. Его использовали как плодовое, техническое лекарственное, декоративное, а также как одно из немногочисленных древесных

растений, поставляющих специи. Его сочные мясистые (особенно у окультуренных форм) плоды имеют приятный кисло-стадкий вкус. Их добавляют в различные соусы к мясным и рыбным блюдам, а также блюдам из дичи, птицы, овощам'и яйцам. Из него готовят своеобразные по вкусу джемы, повидло, варенья, сиропы, мармелад, начинку для конфет, используют для приготовления безалкогольных напитков. Плоды употребляют свежими, а также сухими. Размолотые в порошок добавляют в зимнее время в соусы и супы, компоты и др.

В плодах содержатся сахара — до 10 %, витамины, дубильные и пектиновые вещества, органические кислоты. В листьях и коре содержится до 15 % дубильных веществ. Высушенными их используют как суррогат чая, а прожаренные плодовые косточки — как суррогат кофе.

Все части растения используют в народной медицине. Плоды являются противоцинготным, жаропонижающим, тонизирующим, вяжущим средством, они повышают аппетит, а высушенные применяются при желудочных и простудных заболеваниях. Наружно плоды кизила используют при мигрени. Отвар из коры и листьев применяют как вяжущее дезинфицирующее средство.

Размножается кизил семенами и вегетативно: зелеными и одревесневшими черенками или отводками ветвей. При размножении семенами их следует стратифицировать продолжительное время.

Плоды кизила заготавливают в сухую погоду. Длительное время их можно сохранять, засыпав сахаром или быстро заморозив. Более мелкие плоды хорошо поддаются сушке.

В лечебных целях кору заготавливают ранней весной.

Листья — сразу после цветения. Цветет кизил одним из первых — в марте — апреле. Он прекрасный медонос, который охотно посещают пчелы. Мед из кизила обладает целебными свойствами. Во время цветения кизил очень декоративен.

Портулак огородный, куриный след, сосонка — однолетнее травянистое стелющееся растение длиной от 20 до 60 см. Стебель сочный ветвистый, толщиной с самого основания до 1,5 см. Окраска стеблей зеленая, зеленовато-красная, темно-малиновая, окраска листьев — зеленая или желтовато-зеленая.

Родиной портулака является Индия, где его ценят и широко употребляют в пищу до сих пор. Это одно из наиболее древних культурных растений. Древние римляне ценили его как овощное и пряное. Лачиная со средних веков портулак широко культивировали в Европе, Англии, на Ближнем Востоке. Сейчас — это полевой сорняк, встречающийся в более южных шпротах. Как пищевое растение выращивается в Южной и Центральной Европе,

на Ближнем Востоке, в Закавказье, Средней Азии, на Дальнем Востоке России. Есть сорта. В пищу употребляют листья с молодыми побегами, собранные до цветения. Их употребляют сырыми и вареными. Из листьев готовят блюда наподобие блюд из шпината. Вкус портулака слабопряный, терпкий. Из него готовят вкусные витаминные салаты, хорош он и в смешанных салатах, его добавляют в супы, соусы, пюре, в подливы к мясным и рыбным блюдам, готовят из него рагу, солят и маринуют на зиму, используя в зимнее время как самостоятельное блюдо и как приправу к другим блюдам.

Портулак богат витаминами А и С, содержит белки, сахара, минеральные, слизистые вещества. Как лекарственное растение известен со времен Гиппократа. Ранее считалось, что молодые листья и стебли портулака повышают аппетит и настроение, утоляют жажду. Зелень дикого портулака обладает противоцинготным, мочегонным и желчегонным действием. В народной медицине применяется при лечении почек, печени, диабета, повышает кровяное давление, обладает жаропонижающим действием, свежие растертые листья прикладывают к местам укусов комаров, пчел и даже змей. Лекарственными свойствами обладают и семена портулака. Их применяют наружно при различных кожных заболеваниях.

Портулак размножается семенами, любит освещенные участки. Посеянный весной в хорошо прогретую почву уже через месяц может дать первый урожай. Молодые побеги срезают по мере надобности до цветения. Чтобы иметь молодую зелень все лето, нужно делать несколько срезов за период вегетации.

Заготавливают портулак впрок, срезая побеги с листьями. Их солят и маринуют. В лечебных целях заготавливают в фазу цветения, сушат и хранят в бумажных пакетах.

Рябина обыкновенная, горобина, вонега, гороба, гра-бина — дерево высотой до 20 м. Это европейский вид. Растет во многих странах мира, у нас распространена в лесных и лесостепных районах. В культуре выращивают в Украине, на Кавказе, в Сибири, Средней Азии. Издавна известно как пищевое растение. Ее яркие красные плоды обладают горьковатым вкусом и нежным ароматом и могут быть отнесены к изысканным специям, особенно если собирать их после первых морозов. Тогда они приобретают кисло-сладкий вкус с приятной горчинкой. Плоды рябины добавляют в различные соусы, они улучшают их вкус и цвет. Желе из них является прекрасным гарниром к блюдам из мяса и рыбы. Кроме того, из них готовят варенье, компоты, сиропы, муссы, мармелад, повидло.

В плодах рябины содержатся сахара — до 8 %, органические

кислоты — до 3 %, много дубильных и пектиновых веществ, до 200 мг% аскорбиновой кислоты, каротина почти столько же, как в моркови, есть витамины В, Е, Р", минеральные вещества, среди которых преобладают железо и марганец.

Издавна плоды рябины применяли в народной медицине при авитаминозе, как противоцинготное средство. Установлено, что плоды рябины оказывают жаропонижающее, мочегонное, кровоостанавливающее и вяжущее действие. Они применяются для повьуления аппетита, при дизентерии, пониженной кислотности, болезнях сердца и печени, атеросклерозе (они снижают уровень холестерина в крови), заболеваниях почек, при сахарном диабете и ревматизме.

Рябина хорошо размножается семенами, особенно благодаря птицам, которые с большим удовольствием поедают ее плоды. Она очень декоративна на протяжении всего вегетационного периода. Очень красивы на фоне яркой зелени кисти ее белых цветов, но особенно красивы кораллово-красные грозди ее плодов.

Созревшие плоды обычно заготавливают до первых заморозков. Их перерабатывают свежими или сушат. В высушенных плодах сохраняются все ценные свойства рябины. Высушенные и растертые в порошок плоды рябины являются приправой ко многим блюдам.

Хмель обыкновенный, дикий виноград, гимей, хмелина — многолетнее травянистое растение с вьющимся и цепляющимся за ветки деревьев и кустарников стеблем длиной до 6 м. Двудомное растение, но разводят только женские экземпляры ради цветков, собранных в шишки, которые бывают одиночными или в виде кистей.

Это европейский вид. Предпочитает влажные места. Известен древним грекам и римлянам, но только как лекарственное растение. Позже его стали применять при варке пива и в хлебопечении. Из шишек хмеля готовили дрожжи и закваску. Весной молодые побеги хмеля используют для приготовления салатов, молодые корневища отваривают и едят как спаржу или используют в качестве приправы к различным блюдам. Хмель разводят в странах Европы, Америки, Австралии и других. Культивируют в Украине, России, Прибалтике.

В шишках хмеля содержится до 2 % эфирного масла, горькие и красящие вещества, органические кислоты, каротин, витамин С, дубильные вещества. В молодых побегах много аскорбиновой кислоты. Эфирное масло хмеля содержит до 200 различных компонентов. Применяется в пищевой промышленности, медицине и парфюмерии. В частности, масло хмеля входит в

состав препарата валокордин, шампуня «Таро».

В народной медицине отвар шишек хмеля издавна применяли как успокоительное средство при расстройствах нервной системы, нарушении обмена веществ, как желчегонное, мочегонное, болеуспокаивающее средство.

Применяют шишки хмеля для ароматических ванн и мытья головы как дезинфицирующее средство.

Хмель размножается семенами, но чаще всего вегетативно, корневыми побегами.

Молодые побеги и корневища заготавливают ранней весной и используют в свежем виде. Шишки хмеля заготавливают обычно в августе, когда они приобретают зеленовато-желтоватый цвет. Их сушат и используют в пищевых и лечебных целях.

Шандра обыкновенная, конская мята, терпкая трава, шонта, шанта — многолетнее травянистое растение высотой до 75 см с беловато-войлочным опушенным стеблем и округло-яйцевидными листьями, верхняя часть которых темно-зеленого цвета, нижняя опушенная бечовато-войлочная. Происходит из стран Средиземноморья. Очень распространенное растение. Встречается в природе в Иране, Малой Азии, в Европе и Северной Америке, Средней Азии, на Кавказе, повсеместно в Украине. Иногда ее возделывают как пряное и лекарственное растение. Листья и молодые побеги шэндры имеют приятный не резкий пряный аромат и терпкий вкус. Их используют в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам, в салаты, соусы, супы. Используют ее в ликеро-водочной промышленности, в пивоварении, и в производстве безалкогольных напитков.

Надземная масса шандры содержит эфирные масла, дубильные вещества, минеральные соли. Эфирное масло шандры имеет очень приятный запах и голубой цвет из-за наличия агулена, используется в пищевой, парфюмерной промышленностях и медицине. В народной медицине шандра издавна применяется при заболеваниях дыхательных путей, легочных болезнях.

Шандра — хороший медонос. Мед ее очень душистый, обладает лечебными свойствами.

Размножается шандра семенами, которые лучше высевать осенью, но можно и весной, и частями куста. Это неприхотливое растение, хорошо зимует. Отрастает рано, уже в апреле можно срывать молодые листочки.

Для использования свежей шандру заготавливают ранней весной, сухой — срезают побеги с листьями до цветения. Сушат в тени, затем стебли удаляют, а листья хранят в плотно закрытой посуде. Для промышленного использования и в лекарственных

целях шандру заготавливают во время цветения.

Эльшольция, иерусалимская мята, пряная мята, гребенчатая шандра, пряный иссоп — однолетнее травянистое растение высотой до 30–50 см с нежно-волосистым стеблем. Происходит из Азии, где встречается в природе. Культивируют как пряное растение в различных странах мира. Распространена и возделывается в странах Балтии, в Беларуси, в Закавказье, Украине (Крым).

Вся надземная масса растения обладает сильным пряным ароматом с цитрусовыми тонами и мягким вкусом, в котором почти отсутствует горечь. В качестве пряности используют верхушечные части стеблей с бутонами или начинающими распускаться цветками. Ее добавляют в салаты, мясные супы и бульоны, тушеное мясо, мясные паштеты из субпродуктов, различные мясные фарши и закуски.

Эльшольцчя содержит эфирное масло с очень приятным ароматом, которое используют в парфюмерии. Есть сведения об использовании эльшольции в медицине.

Размножается она семенами, высеянными под зиму. Дает хороший самосев, быстро оккупирует ту территорию, на которой однажды была посеяна, хотя однолетнее растение.

На огороде считается сорняком. Цветет с июня по сентябрь. Цветы очень ароматны, и пчелы охотно посещают ее в любую погоду.

Как пряность ее заготавливают ь период бутонизации. Побеги с бутонами сушат в тени, хранят в плотно закрытой посуде. Как лекарственное сырье заготавливают в период цветения.

Овсяный корень, белый сладкий корень, козлобородник, козелец — двухлетнее травянистое растение. В первый год образует розетку длинных узколинейных листьев, на второй год выбрасывает цветоносный стебель высотой до 1,5 м. Восточноевропейский вид. Встречается в природе в Средней Европе. Дикие виды известны под названием козлобородник. Возделывается в европейских странах. Есть сорта. Выращивается в основном из-за белых сочных сладких гсорней, которые богаты инулином, минеральными солями, содержат крахмал, белки Отваренные корни имеют очень приятный вкус и аромат и служат гарниром и приправой к мясным, рыбным, яичным блюдам, ими приправляют супы и соусы. Ранней весной молодые нежные прикорневые листки используют для приготовления салатов. Чтобы избавиться от излишней горечи листьев, нужно опустить их в кипящую подсоленную воду на 3–5 мин. Из корней, очищенных от кожицы, можно готовить блюда, как из цветной капусты или спаржи.

Благодаря большому содержанию инулина, овсяный корень показан больным диабетом, кроме того, отвар его обладает противовоспалительным и желчегонным действием. Применяют отвар корней и при аллергии, особенно при зуде кожи. Листья, особенно млечный сок из них, обладают ранозаживляющими свойствами.

Размножается овсяный ксрень семенами. Их можно высевать ранней весной или в средине лета — июле — августе.

Урожай корней убирают ранней весной или поздней осенью. Хранят в подвалах во влажном песке.

Артишок — многолетнее травянистое растение с крупными перисторассеченными листьями, опушенными с нижней стороны. Все растение в целом серо-зеленое, могучее, высотой до 1,5 м. По внешнему виду растение похоже на чертополох, только без колючек.

Происходит он из Восточной Европы, но сейчас встречается даже в Америке, наиболее распространен как пищевое растение в странах Западной и Южной Европы. Выращивают в странах Закавказья. Имеется много сортов артишока.

В пищу в качестве приправы и самостоятельного блюда используется цветоложе — мясистое донце соцветия с сочными чешуями. В свежем виде по вкусу оно напоминает грецкий орех. Артишок добавляют в соусы, салаты, консервируют, маринуют и используют в качестве приправы, отваривают и готовят, как спаржу или цветную капусту, большие донца фаршируют.

Цветочные корзинки содержат инулин, белок, витамин С, каротин, витамины В1, В2, минеральные соли. Они являются прекрасным продуктом в диетическом питании, особенно при диабете, атеросклерозе, заболеваниях печени. Лечебным действием обладает все растение артишока. Отвар листьев является прекрасным желчегонным средством.

Артишок размножается семенами и корневыми отводками. Семена высевают в хорошо прогретую почву или предварительно выращивают рассаду в ящиках. Артишок любит солнечные, защищенные от холодных ветров участки. При семенном размножении цветет на второй год. Плохо переносит морозы. На зиму всю надземную часть срезают, а корневища окучивают и. укрывают соломой. Можно выращивать артишок и в однолетней культуре, предварительно проведя яровизацию семян.

Заготавливают артишок, срезая развитые, но полностью закрытые головки соцветий со стеблем длиной 3–5 см. В холодильнике или в другом прохладном месте их можно хранить в течение месяца, для более длительного использования их консервируют.

Каперсы, каперцы, каперсы колючие, каперсник — многолетнее растение со стелющимися стеблями. Родом из стран Средиземноморья, где до сих пор растет в природе и является одной из самых распространенных специй. Было известно древним грекам и римлянам. Сейчас культивируется в странах Западной Европы, Америки, Африки, в Закавказье, Средней Азии, Крыму.

В пищу используют молодые побеги, цветочные почки и молодые плоды. Под названием «каперсы» известны маринованные или соленые цветочные почки диаметром не более 1 см. Они являются изысканной специей с острым пикантным вкусом и ароматом, Растертые каперсы в смеси с другими пряностями или самостоятельно добавляют в майонезы, различные соусы, маринады, к рыбным, мясным, яичным блюдам, к дичи, птице, в различные салаты ассорти, к сельди, сыру.

Плоды едят свежими. Они богаты сахаром (до 12 %), раньше их сушили и использовали в зимнее время вместо сахара. Кроме сахара, плоды содержат витамин С, рутин, минеральные соли. Цветочные почки также богаты витамином С, рутином, минеральными солями, содержат белки и жиры.

Издавна все части растения каперсов применяются в народной медицине. Древние арабы применяли отвар корней при аллергии, параличе, ревматизме. Отвар свеже-сорванных веток с листьями обладает антисептическим, желчегонным, мочегонным и обезболивающим свойствами. Цветочные почки возбуждают аппетит, а также применяются при, сердечно-сосудистых заболеваниях. Сок цветков, а также их отвар показаны при диатезе и как ранозаживляющее. Плоды обладают противовоспалительным действием, их употребляют в пищу, мякоть у них сладкая, по вкусу напоминающая арбуз. Их применяют при заболевании десен, зубов, щитовидной железы.

Размножают каперсы семенами, частями куста или отводками. На садовом участке достаточно 1–2 кустов каперсов. Урожай почек и плодов может достигать 3 кг с одного куста. Цветет растение с мая по октябрь. На протяжении этого периода по мере созревания собирают почки или: плоды. Почки подвяливают в тени, а затем маринуют. Плоды едят сырыми или сушат. Для лекарственных целей корни выкапывают ранней весной или поздней осенью, молодые ветки срезают вместе с бутонами. Их сушат, солят, маринуют.

Грибы. Речь идет не о грибах как самостоятельном блюде, а о пряности, которая, будучи добавленной к основному блюду, придает ему новый, своеобразный вкус и аромат.

Опенок луговой и опенок чесночный, — обитатели умеренной

полосы Европы. Особенно часто их можно встретить на сенокосах и лугах после теплых дождей. Растут они семьями, разрастаясь кругами. Опенок луговой имеет ножку длиной до 8 см и шляпку до 6 см в диаметре. Цвет у него серовато-белесый. Вкус — орехово-грибной. Хорош опенок в супах, соусах, овощных соленьях к салатах.

Опенок чесночный отличается несколько меньшими размерами — длина ножки до 6 см, диаметр шляпки 3–3,5 см. Да и весь он более тонкий, изящный, шляпка коричневатая. — Название объясняется сильным чесночным запахом. Отсюда применение — им заправляют блюда, как и чесноком, Его можно использовать в борщи, салаты, во вторые блюда из баранины, говядины, оленины, кутрий, в соусы и подливки.

Шампиньоны по праву занимают прочное место в кухнях многих стран. Они и внешне привлекательны: невысокие белые крепыши с толстой мясистой ножкой и такой же шляпкой, плотно посаженной на кожку. С возрастом края шляпки расправляются и пластинки сначала становятся розовыми, а затем коричневыми до черноты. Лучшими считаются грибы, у которых шляпка снизу еще закрыта пленочкой, приросшей к ножке, а если и открыта, то пластинки светлые. Некоторые любители грибов считают, что когда шляпка разворачивается, аромат у грибов становится, более сильным. Поверхность шляпки у шампиньонов бывает разной — от белой до коричневой и от гладкой, блестящей до чешуйчатой.

Из всего многообразия видов шампиньон один из трех — четырех грибов, которые человек научился выращивать в культуре. Теперь во многих странах мира, в том числе и в нашей, выращивание шампиньонов поставлено на промышленную основу. Для этого созданы крупные специализированные хозяйства. Там урожай грибов гораздо выше, чем в природных условиях. Выращивают грибы в шампиньонницах, на специально подобранных почвосмесях, необходимым компонентом которых является конский навоз. Селекционерами Венгрии, Франции, Японии, Германии и у нас выведен целый ряд урожайных сортов шампиньонов, дающих продукции по 10–15 кг/м2. Отдельные же сорта с повышенными требованиями к микроклимату дают до 25 кг/м2.

Плодоношение шампиньонов начинается через 1,5–2 мес после посадки мицелия, если он хорошо прижился, и продолжается в течение 3–5 мес. Шампиньоны можно выращивать в домашних условиях в ящиках и даже в полиэтиленовых мешочках. Можно устроить шампиньонницу на даче на затененной грядке, в землянке, шалаше, погребе или сарае.

Шампиньоны упаковывают в ящики слоем не более 15 см.

Срок их хранения до реализации не более трех суток в холодильной камере при температуре от 0 до плюс 2 ˚С. Масса стандартных плодовых тел. шампиньонов в зависимости от сорта колеблется от 15 до 50 г. Диаметр шляпок, которые бывают либо выпуклыми, либо плосковершинными, колеблется от 30 до 50 мм.

Можно заготавливать грибы впрок. Для этого их сушат или маринуют. Из шампиньонов получается великолепный грибной соус к картофельным оладьям, крокетам, зразам. Хороши грибы в супах, солянках и борщах, улучшают вкус жаркого и тушеной капусты, используются для приготовления омлетов, плова, котлет, гуляша, рагу, голубцов.

Грибы являются ценным питательным продуктом, который можно сравнить с мясом или рыбой. В них содержится до 5 % белка, тогда как в свинине, например до 14,5 %. По содержанию фосфора грибы приравниваются к рыбе. Среди растительных продуктов грибы выделяются высоким содержанием витаминов В2 (6,4 мг%) и РР (4,03 мг%) и отсутствием сахарозы и крахмала.

Ароматизация соков, компотов и маринадов

Соки. Ароматизировать сок можно двумя способами. *Первый*: свежесобранную или высушенную пряную траву заливают небольшим количеством сока так, чтобы трава им покрылась, доводят до кипения и охлаждают при комнатной температуре под крышкой. Остуженный настой фильтруют через плотную ткань с последующим отжимом травы и смешивают его с оставшимся соком. Ароматизированный сок подогревают на сильном огне до 85 °С, быстро разливают в тару и герметизируют. *Второй:* из свежей травы выбирают сорняки и примеси, затем ее тщательно моют, просушивают, растелив в один слой на чистой ткани (полотенце) в затененном месте, режут на части или разбирают на веточки. Подогретый до температуры 40–50 °С сок разливают в банки, туда же кладут траву и пастеризуют при температуре 90 °С: поллитровые банки 35 мин, литровые — 20, трехлитровые — 30 мин.

Для ароматизации фруктовых соков используют душицу, чебрец, мелиссу, лофант, а также гвоздику, корицу и многие другие пряности.

На 1 л сока берут 5 г свежей, 10 г сухой травы или 0,5 г гвоздики ики корицы.

Из пряных корней, например, сельдерея или петрушки можно получить полуфабрикат-ароматизатор для изготовления купажных соков или напитков. Кроме того, они обогащают основной продукт витаминами.

Сок из сельдерея. Корни моют волосяной щеткой, очищают от кожицы и измельчают на крупной терке. Массу укладывают в кастрюлю, добавляют питьевую воду из расчета стакан на 1 кг и тушат под крышкой до полного размягчения. Затем эту массу слегка прессуют. Получают мутный сок без мякоти, оставшийся жмых протирают через сито или при помощи других приспособлений и получают сельдерейное пюре. Для получения сока с мякотью смешивают пюре с соком в соотношении 3: 7 (на три стакана шоре семь стаканов сока), тщательно перемешивают. Для этой цели нужно использовать миксер. Добавляют лимонную кислоту по вкусу (например, 5–6 г на 1 л). Затем быстро доводят до кипения, помешивая, кипятят 2–3 мин, разливают в подготовленную тару и укупоривают. На 1 л сока нужно 1,2 кг сельдерея.

Сок из петрушки с мякотью получают таким же образом,

только на стакан пюре берут три стакана отжатого сока. Для получения 1 л сока из петрушки нужно 1,4 кг корней.

Компоты. Готовят их известными способами, добавляя на дно банки тщательно вымытые свежие или сухие пряности. Делая заготовки на зиму, каждый человек может использовать пряности по вкусу. Не следует только увеличивать нормы.

Компот из целых яблок. Мелкие и средние здоровые и плотные яблоки летних или осенних сортов (Панировка, Мелба, Осеннее полосатое, Пепин шафранный) тщательно моют, удаляют остаток цветка, бланшируют в горячей воде при температуре 60–70 °С 5–6 мин или накалывают деревянной шпилькой. Воду сливают, а яблоки укладывают в заранее подготовленные банки со специями.

Специи готовят так. Свежую пряноароматичеекую траву отделяют от сорняков, толстых одревесневших стеблей и моют, затем хорошенько споласкивают проточной водой, стряхивают, слегка промокают чистым полотенцем. Если трава готовится заранее, то ее можно просушить, разложив тонким слоем на чистой бумаге или подвесить пучком в закрытом непыльном помещении. Сухие пряности перед закладкой в банки обдают кипятком. Молотую корицу завязывают в марлевый мешочек и выварывают 5–7 мин в сиропе. Специи, особенно мелкие, лучше укладывать на дно банки. При использовании свежих пряноароматических растений стебель с листьями можно красиво уложить вдоль стенки банки.

Подготовленные яблоки заливают горячим сиропом, прикрывают крышками и пастеризуют при температуре воды в водяной бане 90 °С: литровые банки — 20, трехлитровые — 40 мин.

На 10 л готового продукта — 5,7 кг яблок, 4,3 кг сиропа (сахара 1,75 кг, воды 3,25 л),[1] 50–70 шт. гвоздики или 60–70 г свежей травы базилика эвгенольного, или 30–40 г лофанта анисового.

Компот из резаных яблок готовят так же. Но при подготовке долек их опускают в воду, подкисленную лимонной кислотой (1 г на 1 л воды), так как на открытом воздухе резаные яблоки темнеют. Бланширование или накалывание не требуется.

На 10 л готового продукта 6,45.кг яблок, 3,55 л сиропа (3,02 л воды, 0,88 кг сахара). Пряности те же.

Компот из райских яблок. У отсортированных яблок с плотной мякотью укорачивают на 2/з плодоножку, удаляют кончиком ножа остаток цветка, тщательно моют, бланшируют или накалывают деревянной шпилькой. Дальнейшее приготовление такое же, как компота яз целых яблок.

На 10 л готового продукта 7 кг раек, 3 л сиропа (2,28 л воды, 1,2 кг сахара), пряности.

Компот из груш целых и половинками (сорта Лимонка, Ильинка, Любимица Клаппа и др.) готовят по той же технологии, что и компот из яблок. При подготовке сиропа в нем обязательно растворяют лимонную кислоту.

На 10 л готового продукта 6 кг груш целых, 7 кг резаных, 4 л сиропа для целых груш (3,28 л воды, 1,2 кг сахара), 3 л для резаных (2,46 л воды, 0,9 кг сахара), 10 г лимонной кислоты, 20 г цитрусовой цедры или лофанта, или мяты перечной.

Компот из айвы. Айву моют, режут и проваривают до полуготовности с лимонной кислотой. Затем дольки перекладывают в подготовленные банки, а на оставшейся воде готовят сироп. Айву заливают горячим, можно кипящим сиропом. Дальнейшая обработка, как и компотов из яблок. На 10 л готового продукта 7,06 кг айвы резаной, 2,94 л сиропа (2,02 л воды, 1,54 кг сахара), 10 г лимонной кислоты. 30—4,0 г цедры или лофанта анисового, или котовника лимонного, или мелиссы лимонной.

Компот из черешен. Отбирают ягоды с плотной, хрустящей мякотью, белые или темноокрашенные. Перебирают, одновременно удаляя плодоножки. Моют и раскладывают в подготовленные банки со специями. Заливают теплым (40–50 °С) сиропом и пастеризуют при температуре 90–95 °С: литровые банки — 15, трехлитровые — 25 мин. После пастеризации немедленно герметизируют.

На 10 л готового продукта 7,15 кг черешен, 2,85 л сиропа (2,34 л воды, 0,85 кг сахара), 60–70 г свежей травы шалфея мускатного или базилика обыкновенного, или 20 г цедры.

Компот из вишен. Вишни мясистых сортов перебирают *и* далее готовят по технологии компотов из черешен.

На 10 л готового продукта 6,9 кг, вишен, 3,1 л сиропа ' (2,17 л воды и 1,55 кг сахара), 50–60 г свежей травы базилика эвгенольного или *40*—50 шт. гвоздики, или 40–50 г корицы.

Компот из слив. Пригодны сливы типа венгерок и ренклодов. Из крупноплодных сортов готовят компоты из половинок слив без косточек, мелкоплодные закладывают в банку целыми. Целые еливы подлежат обязательной бланшировке. Бланшировать сливы, уложенные в банку, лучше всего в горячем (60–70 °С) сиропе, который потом сливают снова в кастрюлю, доводят до кипения и заливают сливы. Сливовые компоты очень выигрывают во вкусе, если в них кладут базилик эвгенольный или базилик эвгенольный и чабер душистый в равных частях, или мелиссу лимонную, или котовник лимонный. Пастеризуют компот из слив при 80–85 °С литровые банки 20 мин, трехлитровые— 35 мин.

На 10 л готового продукта 6,7 кг слив типа ренклод целых, 7,1 кг половинок, 6,5 кг слив типа венгерки целых, *6,7* кг половинок, 3,3 л сиропа для ренклодов целых (2,61 л воды и 1,15 кг сахара), 2,9 л для половинок (2,3 л йоды и 1,01 кг сахара), 3,5 л для венгерок целых (2,87 л воды и 3,05 кг сахара), 3,3 л для половинок (2,7 л воды и 1 кг сахара). Свежей травы как в отдельности, так и в композиции не более 50–70 г.

Компот из кизила. Кизил моют, бланшируют в горячей (60–70 ˚С) воде 2–3 мин, воду сливают, а кизил раскладывают в банки со специями. Заливают теплым (50–60 ˚С) сиропом, пастеризуют при температуре 80–85 ˚С литровые банки— 15 мин, трехлитровые — 30 мин. На 10 л готового продукта 6,7 кг кизила, 3,3 л сиропа (1,5 *кг* сахара, 2,4 л воды), 20–30 г мяты перечной или 25–30 г лофанта анисового и 15–20 г сухих корней гравилата городского.

Компот из крыжовнику. Созревшие, но еще плотные ягоды очищают от плодоножки и остатка цветка, моют, полощут в проточной воде, раскладывают в банки, на дно которых кладут специи, Заливают теплым (30–40 ˚С) сахарным сиропом. и пастеризуют, как и кизил. На 10 л готового продукта 6 кг крыжовника, 4 л сиропа (2,8 л воды, 2 кг сахара), 20–30 г сухих корней гравилата городского или 60–70 г травы базилика эвгенольного, или 40–50 шт. гвоздики и 30–40 г корицы.

Компот из актинидии. Компот готовят по технологии крыжовника, но специи используют другие. На 10 л готового продукта 6 кг актинидии, 4 л сиропа (2,8 л, воды, 2 кг сахара), 40–50 г лофанта анисового или чабера душистого, или 50–60 г котовника лимонного.

Компот из ревеня. Черешки очищают от верхней кожицы, моют в проточной воде, режут кусочками и укладывают в подготовленные банки, на дно которых кладут специи. На 10 л готового продукта 6 кг ревеня, 4 л сиропа, 20–30 г корней гравилата городского или колюрии, или 70–80 г базилика эвгенольного, или 40–50 шт. гвоздики, или 10–20 г корицы.

Маринады. Для приготовления маринадов, консервированных и квашенных овощей, острых приправ, соусов можно использовать как свежие, так и сушеные пряно-ароматические растения: внтекс священный и коноплевид-ный, чабер садовый, майоран садовый, чабер горный, иссоп, эстрагон (тархун), чеснок, хрен, красный перец, которые придадут продуктам четко выраженный пряно-горьковатый привкус и перечный аромат. Ниже приводим несколько рецептов смесей свежих пряностей для овощных консервов из расчета на литровую банку в граммах:

1). Укроп — 2, листья сельдерея и петрушки — 1,8 или их коренья — 2, перец красный — 0,2, эстрагон (тархун)— 0,2, чеснок—1,5, хрен (корни)—2, лавровый лист — 0,3. *2)*. Майоран —3, базилик эвгенольный — 3. *3)*. Чабер садовый — 3, базилик, эвгенольный — 3. *4)*. Витекс священный — 3, базилик эвгенольный — 3. *5)*. Майоран — 3, базилик обыкновенный—1, шалфей мускатный— 2. *6)*. Майоран — 3, базилик обыкновенный — 1, бархатцы — *2.7)*. Витекс коноплевидный — 2, эстрагон — 2, шалфей мускатный — 3. *8)*. Чабер садовый — 2, иссоп— 1, базилик обыкновенный — 3. *9)*. Иссоп — 2, чабер горный—1, базилик эвгенольный — 3. *10)*. Чабер горный — 3, базилик эвгенольный— 1,5, бархатцы — 0,5. *И)*. Майоран садовый — 3, колюрия гравилатовидная или гравилат городской — 3. *12)*. Чабер садовый — 3, колюрия гравилатовидная или гравилат городской — 3. *13)*. Монарда трубчатая — 3, лофант анисовый— 1, базилик эвгенольный — 2. *14)*. Витекс священный — 3, колюрия гравилатовидная или гравилат городской — 3.. *15)*. Иссоп — 2, чабер горный—1, колюрия гравилатовидная или гравилат городской — 3..

Маринованные яблоки. Из небольших яблок с крепкой хрустящей мякотью специальным приспособлением или ножом удаляют сердцевину, крупные режут на 6–8 частей, также вырезая сердцевину, и красиво, комлактно укладывают, переслаивая пряностями, в банки, вымытые и прошпаренные кипятком или паром.

Пряности предварительно пересматривают, удаляя порченые. Сухие пряности моют, прошпаривают и режут на кусочки длиной 2–3 см. Пряности можно также уложить сразу на дно банки. Если используют сухие пряности — их вываривают в заливке. Подготовленные яблоки заливают горячей маринадной заливкой, пастеризуют и герметически укупоривают.

На литровую банку 700 г подготовленных яблок, 385 г заливки (290 г воды, 100 г сахара, 35 г 9 %-ного уксуса).

Маринованные груши. Мелкие груши маринуют целыми, предварительно укоротив плодоножку до 1,5–2 см. Крупные режут на 4–6 частей, удаляя сердцевину. Затем груши бланшируют — проваривают в небольшом объеме воды до полуготовности. Воду сливают и готовят из нее маринадную заливку. Груши укладывают в банки, не забывая о пряностях, заливают заливкой, пастеризуют и герметически укупоривают.

На литровую банку 700 г груш, 380 г заливки (286 г воды, 90 г сахара, 40 г 9 %-ного уксуса).

Свежий зеленый горошек проваривают 3–4 мин, отбрасывают на дуршлаг и после того, как вода стечет, раскладывают в банки;

Заранее готовят заливку из расчета на 1 кг горошка: четверть стакана уксуса, 2,5 стакана воды, полтора стакана сахара, по половине чайной ложки корицы и имбиря, 2–4 бутона гвоздики, кипятят под крышкой не дольше 5 мин и оставляют на 12–14 ч в плотно закрытом сосуде. Перед расфасовкой бланшированного горошка в банки снова доводят до кипения и кипящим маринадом заливают горошек под крышку, герметически укупоривают и охлаждают. В пищу используют через две недели.

Овощную тыкву разрезают, чистят и нарезают кубиками. Одновременно готовят заливку. Пряности (стебель котовника лимонного, пару листков горькой полыни, по щепотке корицы, гвоздики и имбиря или вместо них по стеблю базилика эвгенольного и лофанта анисового) заливают водой, добавляют сахар и доводят до кипения. В кипящую на слабом огне заливку добавляют уксус и опускают кубики тыквы. Варят под крышкой, пока тыква не станет стекловидной. Затем ее перекладывают в банки и через ситечко или марлю заливают кипящей заливкой, герметически укупоривают. На 1 кг тыквы 0,4 л 6 %-ного уксуса, 0,5 кг сахара, 250 г воды.

Пастеризованные огурцы для рассольника. Крупные твердые зеленые огурцы очищают от кожицы, режут, как на рассольник, складывают в банки небольшой емкости (для одноразового использования), добавляют семена укропа, чеснок, свежую зелень майорана, заливают рассолом, обвязывают марлей и ставят на 4–5 дней в темное место при комнатной температуре. Затем марлю снимают, прикрывают металлическими крышками и пастеризуют при температуре 85 °С (поллитровые банки 15 мин). Сразу после пастеризации крышки закатывают, банки охлаждают и хранят в темном прохладном месте.

На 1 кг огурцов 0,5 л воды, 20 г соли, половина чайной ложки семян укропа, веточку майорана, средний зубок чеснока.

Каперсы домашние. 1. Молодые семена настурции помыть, подсушить на открытом воздухе на решете, сложить в банку, залить остывшей соленой водой, сверху влить перекипяченое растительное масло и закупорить. На два стакана воды берут 100 г соли.

2. Молодые семена настурции в соленой воде довести до кипения, откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть, потом протереть их салфеткой, сложить в баночки, залить остывшим не слишком крепким кипяченым 3 %-ным уксусом. Через две недели слить уксус, залить свежим уксусом, вскипяченным с перцем, лавровым листом, гвоздикой и корицей, небольшим (по вкусу) количеством соли.

Маринованный портулак. Стебли портулака огородного

вымыть, 5 мин прокипятить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, сложить в банки. Положить специи и пряности — чеснок и травы, залить 1,5 %-ным уксусом. Закрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в прохладном месте.

На 1 л продукта 2–3 зубка чеснока, по веточке майорана, базилика, укропа, петрушки, лист хрена.

Уксусы

Пищевой уксус широко применяют в качестве приправы к салатам, мясу, мясным **и** овощным блюдам, маринадам. Однако он имеет острый резкий запах, который не всем нравится. Улучшить уксус можно путем настаивания его на пряноароматических растениях. Уксус приобретает определенные цвет, аромат и вкус, увеличивается и его пищевая ценность за счет обогащения растворимыми биологически активными веществами из пряных растений.

Луковый уксус. На 1 л 9 %-ного уксуса кладут очищенную и нарезанную луковицу средней величины и лавровый лист. Выдерживают 2–4 дня в темном месте. Затем фильтруют через ткань, сливают в чистую бутылку и хранят в темном месте. Используют к селедке, острым овощным и рыбным салатам.

Чесночный уксус. На 1 л уксуса кладут три средних зубка чеснока, растолченных в ступке или измельченных на терке. Выдерживают в темноте два дня и фильтруют. Хранят в темном прохладном месте. Используют к мясным и овощным блюдам н при мариновании овощей.

Уксус из белых корней. Помытые, очищенные и мелко нарезанные корни петрушки, сельдерея ипастернака заливают уксусом и выдерживают в темном прохладном месте 5–8 дней. Фильтруют, сливая в бутылку и хранят в темном месте, лучше в холодном подвале или холодильнике.

На I л уксуса 20 г корней петрушки, SO — сельдерея и 5 г пастернака. Используют для маринадов, салатов, мясных приправ и соусов.

Апельсиновый или лимонный уксус. Помытую свежую или сушеную кожуру апельсинов или лимонов заливают уксусом и настаивают 6–8 дней. Фильтруют, хранят в темном, прохладном месте. Используют для фруктовых маринадов, фруктово-овощных салатов, мясных блюд и приправ.

На 1 л уксуса кожура с одного лимона или апельсина.

Экстрагоновый уксус. Помытые и мелко нарезанные стебли свежего молодого эстрагона (20 г) заливают 1 л 9 %-ного уксуса и настаивают 2–3 дня. Фильтруют, плотно закрывают и хранят в темном, прохладнохм месте. Используют для салатов, приправ, маринадов.

Вишневый красный уксус. Помытые и очищенные от косточек хорошо вызревшие вишни и корицу или базилик эвгенольный настаивают на 9 %-ном уксусе 1–2 дня, затем фильтруют. Хранят, как и предыдущие. Используют как приправу

к вареной столовой свекле, в салаты из краснокочанной капусты и овощей, к мясным блюдам, особенно шашлыкам, жирному жареному мясу.

На 1 л готового продукта 800 г уксуса, 300 г очищенных вишен, 5 г корицы или 20 г свежего базилика.

Уксус для приготовления маринованных овощей. 1. Базилик эвгенольный или обыкновенный, котовник лимонный, укроп, эстрагон, шалфей мускатный (по стеблю средней величины длиной 10–15 см), 3–4 листка полыни обыкновенной и 10–15 ягод можжевельника моют, встряхивают и раскладывают в один слой для просушки в тени. Как только капельки воды на листьях исчезнут, траву режут иукладывают в банку, заливают 1 л 9 %-ного уксуса. Плотно закрывают и настаивают в темном прохладном месте 1–2 недели.

2. 3–4 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, 5–6 горошин душистого перца, 6–7 — гвоздик, чайную ложку горчичных семян или столовую ложку мелко нарезанного корня хрена заливают 1 л 9 %-ного уксуса и настаивают в течение 3–4 недель.

Рецепты Кулинарных изделий с использованием пряностей

Салаты

Салаты незаменимы на столе по любому случаю: будь то обычный каждодневный обед или торжество. Весной — это в основном салаты из тепличных или привезенных с юга помидоров, огурцов, редиса, из яиц с добавлением пряной зелени — эстрагона, огуречной травы, петрушки, укропа. Летом добавятся молодая капуста, морковь, свекла, майоран, базилик, мелисса, чабер, полынь и др. Осень богата овощами и фруктами. Осенние салаты могут сочетать в себе или свежие овощи и пряности, или отварные овощи и сухие пряности. Зимой зелень бывает к столу не всегда, а некоторые овощи к этому времени становятся слишком жесткими, чтобы их употреблять в салаты сзежими. Поэтому в зимних салатах широко используют отварные картофель, морковь, свеклу, соленые огурцы и перец, квашеную капусту, моченые яблоки, корни сельдерея, лук, чеснок, соленую черемшу и петрушку, а также сухие размолотые пряности.

При подготовке пряных и других растений к употреблению в салатах следует помнить такие правила: корни хрена на открытом воздухе быстро становятся вялыми и ссыхаются. В таком состоянии натереть корень невозможно. Поэтому нужно замочить хрен в холодной воде на 4–6 ч; зелень и другие продукты, из которых готовят салат, должны быть сочными; перед приготовлением растения обязательно нужно мыть, даже если они кажутся абсолютно чистыми. Зелень замачивают в воде на 10–15 мин, а затем тщательно ополаскивают проточной водой, дают воде стечь, иногда просушивают салфеткой; пряную зелень, если она очень сочная, рекомендуется не рубить, а резать, чтобы уменьшить потери сока с содержащимися в нем ароматическими и вкусовыми веществами; корни сельдерея нужно чистить, срезая тонкий слой, при соскабливании корень быстро темнеет; пряная зелень отлично сохраняется свежей несколько дней в герметически закрытой, совершенно сухой посуде или в полиэтиленовом мешочке в холодильнике в лотке для овощей.

Полную завершенность салатам придают салатные заправки, соусы и подливки. Ими можно либо подчеркнуть вкус блюда или его основных компонентов, либо придать ему новый оттенок. В салатных соусах используют различные продукты: майонез, уксус, растительное масло, фруктовые и цитрусовые соки, творог, простоквашу, сметану, молоко, томат-пасту, яичные желтки, соль, сахар, а также лук, чеснок, петрушку, укроп, тмин, сельдерей, горчицу, различные перцы, мускатный орех и др… Ниже приводим несколько рецептов соусов и салатов.

Острый сметанный соус: 200 г сметаны, 2–3 столовых ложки яблочного сока, 2–4 чайных ложки горчицы, четверть чайной ложки смеси черного и красного перца, столовая ложка томатного соуса «Краснодарский», соль.

Зеленый соус из кефира: 200 г кефира, столовая ложка мелконарезанного лука, две столовых ложки нарезанной зелени укропа, шпината, петрушки и сельдерея, соль, сахар.

Заправка из растительного масла: 100 г растительного масла, две столовых ложки кислого сока, по половине чайной ложки сахара, горчицы, перца. Вместо сока и горчицы можно использовать томат-пасту и тертый лук.

Соус творожный: 100 г творога, 100 г растительного масла, сливок или сметаны, чайная ложка горчицы, четверть чайной ложки черного молотого перца, соль, сахар. Горчицу можно заменить молодым тмином.

Салат из капусты с помидорами. Капусту мелко нашинковать и помять. Добавить нарезанные помидоры, тонкие кольца лука, мелко натертый сельдерей.

На 200 г капусты 2–3 помидора, стебель лука-порея, небольшой корень сельдерея, столовая ложка зелени сельдерея и петрушки, столовая ложка кислого ягодного сока, соус из простокваши.

Салат весенний. Редис натереть на крупной терке, салат и лук посечь ножом, огурцы нарезать кубиками. Добавить соус и перемешать. На 100 г редиса 100 г листового салата, 100 г свежих огурцов, 50 г зелени лука, стебель ревеня, 100 г творожного соуса, столовая ложка кислого яблочного сока, соль, сахар.

Салат летний. Морковь и редис почистить и натереть на терке, листья шпината и зеленый лук мелко порезать, огурец нарезать кубиками. Добавить соус, соль, сахар, сок и перемешать. На 100 г моркови одна редиска, 100 г листьев шпината, малосольный огурец, 100 г зеленого лука, по столовой ложке кислого сока, укропа и петрушки, 100 г сметанного соуса, соль, сахар.

Салат из свеклы с яблоками. Свеклу, которую можно использовать сырой, вареной и тушеной, потереть на терке. Яблоко потереть с кожицей. Добавить приправы, соль. Перемешать. На 250 г свеклы 200 г кислых яблок, луковица среднего размера, чайная ложка хрена, половина чайной ложки корицы, смолотой вместе с бутоном гвоздики, соленый огурец, столовая ложка нарезанной зелени петрушки, 200 г творожного соуса.

Салат морковный. Свежую морковь почистить, натереть на терке. Смешать с тертым голландским сыром и измельченным

чесноком. Заправить майонезом, майораном, базиликом, солью, черным молотым перцем. Хорошо перемешать, выложить в салатницу, сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

На 0,5 кг моркови 50 г голландского сыра, 100 г сметаны или майонеза, три зубка чеснока, чайная ложка смеси измельченных майорана и базилика, щепотка черного молотого перца, соль.

Салат из молодого чеснока. Чеснок очистить, стрелки порезать кусочками длиной 3–4 см и залить кипящей соленой водой. Через 5 мин воду слить и залить маринадом, приготовленным из уксуса, вина, растительного масла и соли, смешать с измельченным зеленым луком, петрушкой и укропом. Подавать охлажденным.

На 0,5 кг чеснока две столовых ложки растительного масла, столовая ложка белого сухого вина, чайная ложка уксуса, 100 г смеси зеленого лука, петрушки, укропа.

Салат из сельдерея и моркови. Морковь и сельдерей очистить, помыть и отдельно потереть на терке, сбрызнув затем лимонным соком. К майонезу добавить лимонный сок, горчицу, соль, черный перец. Майонез разделить на две части и отдельно перемешать с сельдереем и морковью. Сельдерей выложить на средину блюда, а морковь вокруг сельдерея. Посыпать толчеными орехами, петрушкой и зеленым луком.

На 400 г моркови 300 ц корня сельдерея, полстакана толченых орехов, 250 г майонеза, лимон, треть, чайной ложки молотого черного перца, чайная ложка горчицы, соль, две столовых ложки петрушки и зеленого лука.

Салат «Ромашка». Картофель сварить, нарезать ломтиками и смешать с майонезом, добавить в него черный перец и выложить в центр блюда. За 5 см от края блюда выложить помидоры, нарезанные кружочками, посередине уложить нарезанный перец. По перцу выложить из белков ромашку, а в середине высыпать рубленые желтки. Картофельный краешек посыпать рубленой зеленью лука и укропа.

На 1 кг картофеля 200 г майонеза, четыре помидора, два плода сладкого перца, три сваренных вкрутую яйца, треть чайной ложки молотого перца, соль, две столовых ложки рубленой смеси зелени укропа и зеленого лука.

Салаты, которые можно легко и быстро приготовить: 200 г кресс-салата, 100 г огурцов, 50 г зеленого лука, 30 г, укропа, 50 г сметаны, соль; 200 г соленых огурцов, два зубка чеснока, два помидора, столовая ложка измельченной зелени сельдерея, 60 г майонеза; 20 г соленых огурцов, луковица, два яблока, две столовых ложки мелко нарезанной петрушки, 100 г сметаны; 150 г бело- или краснокочанной капусты, 150 г корня сельдерея,

150 г кислых яблок, 100 г майонеза; 200 г бело- или краснокочанной капусты, 200 г помидоров, стебель лука-порея, 300 г. корня сельдерея, чайная ложка лимонного или столовая ложка вишневого сока, 1–2 столовых ложки зелени петрушки или сельдерея; 2–3 плода красного сладкого перца, зеленый огурец, 2–3 помидора, 50 г зеленого лука, столовая ложка мелко нарезанной зелени укропа и петрушки, 100 г майонеза; два стакана тертого хрена, 2–3 кислых яблока, столовая ложка яблочного уксуса, сахар, соль; два стебля лука-порея, два яблока, луковица, четверть корня сельдерея, 100 г майонеза, столовая ложка молока, три столовых ложки мелко нарезанной зелени укропа, петрушки и сельдерея.

Салат из лука-порея. Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком. Добавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло, лимонный сок, черный перец и соль. Ввести крупно нарезанные круто сваренные яйца, сложить в салатшик, перемешать, посыпать рубленой зеленью петрушки.

На три стебля лука-порея 100 г томатного сока, 15 маслин, три столовых ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, две столовых ложки зелени петрушки, четверть чайной ложки молотого черного перца, соль.

Осенний салат. Очищенные, вымытые морковь, редьку и сельдерей измельчить на терке, помидоры нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить уксусом или лимонным сочком и залить майонезом. Разложить в маленькие порционные салатнички, посыпав каждую порцию зеленью укропа и петрушки.

На 2–3 моркови 150 г редьки, 200 г сельдерея, пять помидоров, 150 г майонеза, три столовых ложки зелени укропа и гетрушки, чайная ложка лимонного сока, соль.

Зимний салат. Мясистый перец помыть, обсушить, испечь в духовке, очистить от кожицы, удалить плодоножки и семена. Подготовленный перец сложить в кастрюлю, залить уксусом и оставить в нем на 15–20 ч. Затем вынуть перец по одному, отцедить от уксуса и уложить в банку, посыпая каждый ряд черным перцем, солью, мелко нарезанным чесноком и зеленью петрушки. Добавить душистый перец и лавровый лист. Наполненную банку залить растительным маслом на 2 см выше уровня перца и закрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в прохладном месте. Использовать зимой как самостоятельное блюдо или с добавлением других продуктов.

На 1 кг перца 300 мл уксуса, две чайные ложки черного перца, два лавровых листа, четыре горошины душистого перца, соль.

Салат из огурцов с эстрагоном. Огурцы очистить, нарезать крупными кубиками и 2 мин варить в подсоленной воде. Отделить, подсушить, добавить нарезанную зелень эстрагона, сладкий перец. Посолить, заправить майонезом и горчицей. Перед подачей на полчаса поставить в холодное место.

На 400 г огурцов 100 г майонеза, три столовых ложки зелени эстрагона, чайная ложка горчицы, 100 г перца, соль.

Салат летний. Помидоры помыть и нарезать дольками. Сырую морковь и корень сельдерея помыть, очистить и натереть на терке. У яблок удалить семенное гнездо, очистить, у слив вынуть косточки, нарезать соломкой. Присолить, уложить в салатник и полить сметаной. Сверху посыпать измельченной зеленью эстрагона и лимонной цедрой.

На 150 г помидоров 100 г огурцов, 100 г моркови, 150 г корня сельдерея, 150 г яблок, 5–6 слив, 100 г сметаны, две столовых ложки зелени эстрагона, соль.

Салат «Сыроежка». Сырую морковь и свеклу натереть на терке. Топинамбур, яблоки, лук почистить и мелко нарезать. Корень хрена помыть, почистить и натереть на мелкой терке. Смешать, добавив мелко нарезанную зелень петрушки, заправить сметаной, солью, сахаром или майонезом.

На 200 г моркови 150 г свеклы, 150 г топинамбура, 200 г яблок, большая луковица, 100 г хрена, четыре столовых ложки зелени петрушки, 150 г сметаны или майонеза, соль, сахар.

Салатные трубочки «Алиса». Корень сельдерея отварить и натереть на терке, добавить мелко нарезанные яблоки и красный сладкий перец, зелень петрушки и эстрагона, заправить майонезом с растертыми яичными желтками. Большие листки салата помыть и просушить салфеткой, положить начинку. Свернуть листки трубочкой и на 20 мин положить в холодильник. Перед подачей полить майонезом.

На 10 листков салата 100 г сельдерея, 100 г перца, 100 г яблок, два желтка, две столовых ложки майонеза, столовая ложка зелени петрушки и эстрагона, соль.

Салат из шпината. Шпинат и щавель перебрать, помыть и мелко нарезать, добавить зеленые лук и чеснок, яйца, заправить лимонным соком, красным перцем, солью, полить растительным маслом. Хорошо перемешать и выложить в салатник.

На 400 г шпината 200 г щавеля, 100 г зеленого лука, 100 г зеленого чеснока, пять яиц, четверть чайной ложки красного молотого перца, три столовых ложки растительного масла, соль.

Яблочный салат с луком-пореем. Яблоки помыть, очистить и натереть на терке, добавить мелко нарезанный лук-порей. Творог растереть с растительным маслом и молоком. Все вместе

посолить, перемешать, густо посыпать укропом.

На 300 г яблок четыре стебля лука-порея, три столовых ложки творога, две столовых ложки растительного масла, 100 г молока, укроп, соль.

Картофельный салат с луком. Нечищенный картофель отварить, очистить и порезать кубиками. Добавить нарезанный полукольцами лук, молотый черный перец, соль, сахар, заправить майонезом. Перемешать, сверху посыпать зеленым луком или петрушкой.

На три картофелины луковица, 50 г майонеза, треть чайной ложки черного перца, столозая ложка мелко нарезанной зелени, соль, сахар.

Салат из красиокочанной капусты. Капусту мелко нашинковать, помять слегка руками, добавить мелко нарезанные лук, яблоко, майоран, чебрец. Посолить, сбрызнуть лимонным или фруктовым кислым соком или уксусом, заправить маслом.

На 500 г капусты луковица, яблоко, две столовых ложки нарезанной зелени пряных трав, две столовых ложки кислого сока или уксуса, две столовых ложки растительного масла, соль.

Салат из брюссельской капусты. Кочанчики капуеты помыть и порезать. Добавить нарезанный лук, укроп, эстрагон, чебрец. Посолить и заправить майонезом.

На 500 г капусты две луковицы, четыре столовых ложки зелени, соль.

Салат из кресс-салата. Кресс-салат помыть, обсу: шить, нарезать. Добавить мелко рубленные белки круто сваренных яиц. Заправить соусом, приготовленным из растительного масла и яичного желтка, растертого **с** горчицей, сахаром, солью, молотым перцем, лимонным соком.

На 300 г кресс-салата две столовых ложки растительного масла, два яйца, чайная ложка горчицы, щепотка черного молотого перца, соль, сахар.

Салат из сельдерея с ореховым соусом. Зелень и корень сельдерея мелко нарезать, полить соусом и перемешать. Выложить горкой в салатницу. Украсить дольками помидоров.

Для соуса ядра орехов растолочь в ступке **с** чесноком и солью до получения однородной массы. Добавить подсолнечное масло, уксус, размоченный. и отжатый хлеб.

На 100 г листьев сельдерея 50 г корня сельдерея, восемь очищенных ядер грецких орехов, пять очищенных зубков чеснока, ломтик белого хлеба, столовая ложка уксуса, две столовых ложки подсолнечного масла, еоль по вкусу.

Салат из листьев многолетних луков. Зеленый лук тщательно вымыть, мелко нарезать. Добавить яйцо, укроп,

соленый огурец, кубики черствого черного хлеба. Заправить майонезом, выложить в салатницу, украсить полосками болгарского красного перца.

На 250 г зелени лука (душистого, слизуна, черемши, порея, шалота, репчатого) два яйца, сваренных вкрутую, соленый огурец, три столовых ложки мелких кубиков хлеба,100 г майонеза.

Салат из порея и помидоров. Порей очистить, отбеленные стебли нарезать полосками 3 см длиной. Помидоры нарезать дольками. Смешать, добавить мелко рубленный чеснок, заправить черным молотым перцем и майонезом. Выложить в салатницу, украсить зеленью эстрагона и петрушки.

На 300 г помидоров 150 г лука-порея, два зубка. чеснока, две столовых ложки майонеза, щепотка черного молотого перца, соль, по две веточки эстрагона и петрушки.

Салат по-шопски. Огурцы, помидоры, зеленый перец, репчатый лук порезать кубиками. Добавить соль, перец черный молотый, мелко нарезанные листья хрена, брынзу, заправить подсолнечным маслом и перемешать.

На 3–4 огурца 3–4 помидора, две головки репчатого лужа, 5 — стручков перца сладкого, 50 г брынзы, четверть чайной ложки черного перца, две столовые ложки растительного масла, три молодых листа хрена, соль.

«Сибирский ананас». Морковь и яблоко потереть на крупной терке, лук мелко порезать, посолить, посыпать молотой сухой зеленью базилика и заправить растительным маслом.

На две сырые моркови большое моченое яблоко, средняя головка репчатого лука, четверть чайной ложки сухого базилика, соль, масло.

Салат из свеклы с фасолью. Отварную свеклу, огурец, лук-порей мелко порезать, добавить стакан отварной фасоли, посолить, посыпать смесью сухих трав базилика и эстрагона, черным молотым перцем, заправить растительным маслом.

На 250 г отварной свеклы, стакан отварной фасоли, 1–2 соленых огурца, 2–3 стебля порея, половина чайной ложки сухих молотых пряностей, соль, масло.

Салат из моркови с изюмом. Морковь натереть на крупной терке, добавить распаренный изюм, толченые орехи, чеснок, растертый с солью, зелень петрушки и кервеля, заправить майонезом.

На 1–2 сырые моркови 100 г изюма, пять грецких орехов, 1–2 небольшие дольки чеснока, по 2–3 веточки петрушки и кервеля, две столовых ложки майонеза.

Оригинал. Белокочанную капусту порезать полосками и перемешать. Копченую колбасу, яйца порезать полосками,

добавить зеленый или репчатый лук, зелень петрушки, укропа, эстрагона, зеленый консервированный горошек. Заправить майонезом.

На 300 г капусты 100 г колбасы, два яйца, сваренных вкрутую, 150 г горошка, 100 г лука, по 2–3 веточки пряной зелени, 100–150 г майонеза.

Салат из свеклы с грибами. Отварную свеклу порезать соломкой и сбрызнуть зстрагоновым уксусом, добавить вареные грибы, одну мелко порезанную сырую луковицу и одну — поджаренную на растительном масле, толченый чеснок. Заправить растительным маслом, солью и сахаром.

На 500 г свеклы 50 г сухих грибов, две головки репчатого лука, 3–4 столовых ложки растительного масла, 2–3 зубка чеснока, уксус, соль, сахар.

Фаршированные помидоры. С твердых красных помидоров средней величины срезать верхушки, выбрать мякоть, посечь ее и добавить в начинку. Наполнить помидоры начинкой, из полоски помидора сделать ручку у корзинки.

На 1 кг помидоров один из следующих наборов продуктов для начинки: 1–2 небольшие селедки, два вкрутую сваренных яйца, крупное яблоко, головка репчатого лука, чайная ложка уксуса, чайная ложка горчицы, чайная ложка растительного масла, 2–3 веточки петрушки, по веточке майорана, базилика, эстрагона; 150 г зеленого горошка, отварная морковь, малосольный огурец, яблоко, крутое яйцо, соль, сахар, 80 г майонеза, по веточке бедренца, эстрагона и укропа; 250 г отварной телятины, 150 г свежих грибов, обжаренных с луковицей на сливочном масле (50 г), 2–3 веточки петрушки, веточка майорана, 100 г сметаны, соль; 6–7 яиц, сваренных вкрутую, 150 г зеленого лука, 100 г твердого тертого сыра, 50 г зелени эстрагона, 100 г сметаны, соль, черный молотый перец; 1–2 малосольных огурца, 100 г зеленого горошка, 100 г нежирной ветчины, веточка майорана, 3–4 веточки эстрагона, половина чайной ложки горчицы, 2–3 столовых ложки майонеза, соль, сахар; две скумбрии горячего копчения, два малосольных огурца, две головки репчатого лука, две столовых ложки растительного масла, чайная ложка горчицы, зелень петрушки, бёдренца, кервеля.

Салат из яиц и сельдерея. Крупный клубень сельдерея отварить и натереть на крупной терке. Добавить мелко рубленые яйца, лук, натертые на крупной тёрке кислые яблоки. Заправить майонезом, смешанным, со сметаной, внести по вкусу соль, зелень майорана и базилика. Хорошо вымешать, выложить горкой в салатницу, украсить дольками сладкого красного перца.

На 0,5 кг сельдерея 6 яиц, 2–3 кислых яблока, головка репчатого лука, по веточке майорана и базилика, 100 г майонеза, 50 г сметаны, красный перец, соль.

«Нева». Рыбу отварную иди горячего копчения и отварной картофель очистить, мелко порезать, соленые огурцы порезать кубиками, добавить зеленый горошек, маслины без косточек, нарезанные кусочками, яблоко, порезанное кубиками, пряную зелень. Заправить майонезом.

На 100 г рыбы 200 г картофеля, два соленых огурца, 40 г зеленого горошка, 30 г маслин, среднее яблоко, 30 г зеленого лука, по веточке петрушки и базилика, 100 г майонеза.

Салат французский. Красный и зеленый сладкий перец, помидор, маринованный огурец, головку лука мелко порезать. Посыпать зеленью сельдерея и смешать с отварным рисом. Заправить солью, сахаром, уксусом.

На полстакана отварного риса помидор, красный и зеленый перец, маринованный огурец, головка репчатого лука, веточка зелени сельдерея, соль, черный молотый перец, сахар, уксус.

Салат из пастернака с яблоками. Свежий очищенный корень пастернака натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук, кресс-салат, петрушку, укроп, нарезанное соломкой яблоко, заправить майонезом.

Иа 200 г пастернака 200 г яблок, головка лука, 30 г кресс-салата, по три веточки укропа и петрушки, 50 г майонеза, соль.

Салат «Антошка». Кислые антоновские яблоки порезать кубиками, добавить мелко нарезанную зелень лука, абрикосовый сок, толченые грецкие орехи, зелень мелиссы, соль, сахар, сметану.

На 150 г зеленого лука 2–3 крупных яблока, две столовых ложки абрикосового сока, пять грецких орехов, 2–3 веточки мелиссы, 100 г сметаны, соль, сахар.

Салат бухарский. Печеную или вареную свеклу, очищенные от семян и кожицы яблоки нарезать кубиками. Виноград и курагу ошпарить кипятком, обсушить салфеткой. Курагу мелко порезать. Все смешать, заправить лимонным соком, цедрой и сахарной пудрой. Салат охладить. При подаче оформить взбитыми сливками или сметаной.

На.одну свеклу два яблока, 30 г кураги, 30 г изюма, две столовых ложки сметаны, цедра и сок половины лимона, половина чайной ложки сахарной пудры.

Салат из свеклы и хрена. Свеклу отварить или спечь, очистить, нарезать ломтиками или соломкой, сложить в банку, пересыпав тертым хреном, залить маринадом и поставить на холод. Перед подачей к столу маринад слить, а свеклу заправить

маслом или сметаной.

Для маринада пряности залить небольшим количеством воды, всыпать соль; сахар, добавить винный уксус (всё по вкусу), закипятить и охладить.

На 500 г свеклы 200 г хрена, 50 г растительного масла или сметаны, винный уксус, перец душистый, лавровый лист, гвоздика, корица, соль, сахар.

Оригинальный. Горчицу, уксус, растительное масло хорошо взбить, залить заправкой мелко нарезанные корни и зелень сельдерея и выдержать в посуде не менее часа. Затем добавить нарезанные тонкой соломкой отваренные или жареные грибы, яблоки, ветчину (колбасу, мясо), майонез; все вместе осторожно перемешать. Переложить в блюдо, украсить кружочками вареного картофеля, свеклы, зеленью петрушки и подлить еще немного майонеза.

На 300 г сельдерея по 100 г яблок, свеклы, жареных грибов, колбасы. или ветчины, 2–3 картофелины, 200 г майонеза.

Для заправки: половина чайной ложки сухой горчицы, три столовых ложки уксуса, 100 г растительного висла.

Салат из сельдерея с сыром. Сельдерей помыть, нарезать корнеплод тонкой соломкой, добавить нарезанную зелень сельдерея, тертый сыр и нарезанное вареное мясо. Салат посолить и заправить майонезом.

На 2–3 корня сельдерея 100 г сыра, 100 г мяса, 100 г майонеза, зелень, соль.

Салат из сельдерея с яблоками. В слегка отцеженное кислое молоко или сметану натереть на крупной терке корень сельдерея. и свежие неочищенные яблоки в соотношении 3:1. Заправить по вкусу солью и мелко натертым хреном.

Салат из тыквы с сельдереем. Тыкву очистить, удалить семена, а мякоть нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Морковь и корень сельдерея очистить, выдержать в холодной воде 10–15 мин и тоже измельчить. Подготовленные овощи заправить майонезом, по вкусу посолить, выложить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанным укропом.

На 200 г тыквы морковь, корень сельдерея, 100 г майонеза, укроп, соль по вкусу.

Салат из моркови и петрушки. Корень петрушки и моркови потереть на крупной терке, яблоки и зеленый лук нарезать соломкой, добавить соль, сахар, майонез. Выложить горкой в салатник и украсить зеленью петрушки и зернами граната.

На два корня петрушки два яблока, морковь, 30 г зеленого лука, 100 г майонеза, 2–3 веточки зелени петрушки, соль, сахар.

Салат из фасоли и селедки. Сельдь очиститн от шкурки и

костей и мелко порубить, добавить мелко нарезанные лук, яблоки, яйца, зелень петрушки, соль, посыпать мелко измельченным порошком кориандра, смешать с отварной белой фасолью и заправить растительным маслом.

На два стакана фасоли селедка, луковица, два вареных яйца, 2–3 веточки зелени петрушки, половина чайной ложки порошка кориандра, соль, перец.

Салаты впрок

Салат из огурцов с эстрагоном. Огурцы и свежерезанный молодой, эстрагон моют, слегка просушивают в полотняной салфетке и режут: огурцы пластинками толщиной не более 0,5 см, эстрагон — мелко. Очищенный и мытый зеленый лук режут кусочками не длиннее 0,5 см. Овощи смешивают, пересыпают солью из расчета 15 г на I кг сырья и оставляют на 15–20 мин. Затем сливают выделившийся сок, а смесь заливают растительным маслом и уксусом, перемешивают и плотно раскладывают в банки. Прикрывают крышками и стерилизуют в кипящей водяной бане: поллитровые банки — 30 мин, литровые — 40 мин. Затем быстро закатывают и охлаждают.

На пять литровых банок необходимо 3 кг свежих огурцов, I — лука, 0,7 — эстрагона, 0,3 кг растительного маела, 0,5 л 6 %-ного уксуса.

Салат овощной ароматный. Бурые помидоры, красный сладкий перец, зелень молодых растений базилика обыкновенного моют, чистят и нарезают кусками среднего размера. Репчатый лук чистят, моют и мелко режут. Затем все смешивают, солят (20 г соли на 1 кг смеси овощей), добавляют растительное масло, уксус и опять перемешивают. Готовый салат плотно укладывают в банки. Оставшейся жидкостью равномерно доливают банки до начала венчика горловины. Прикрывают крышками и стерилизуют, как и предыдущий салат.

Салат зелено-оранжевый. Медвежий лук (левурду) моют и режут на кусочки длиной 1–1,5 см, Можно с черешками. Морковь варят до полуготовности. Затем ее чистят и режут соломкой. Смешивают с левурдой, солят, заливают растительным маслом и уксусом, раскладывают в банки и стерилизуют на кипящей водяной бане: поллитровые банки — 25 мин, литровые — 35 мин, герметизируют и охлаждают.

На пять литровых банок 2,5 кг левурды, 2 кг моркови, 9 ст. л. 6 %- ного уксуса, 0,3 кг масла.

Салат украинский. Морковь моют, чистят, нарезают лапшой толщиной 0,5 см, бланшируют в кипящей воде 7—10 мин и опрокидывают на дуршлаг. Зеленые помидоры моют и нарезают дольками толщиной 0,5–0,7 см. Перец красный сладкий моют, очищают от семенной камеры и режут полосками шириной 2,5–3,0 см. Лук репчатый чистят, моют и мелко режут. Все смешивают, солят (20 г на 1 кг овощей или по вкусу). Зеленый укроп моют и мелко режут. Постное масло предварительно, доводят до кипения и охлаждают, затем маслом и уксусом

заливают овощи, перемешивают, плотно укладывают з банки, а оставшейся заливкой равномерно доливают банки. Стерилизуют при 100 °С: поллитровые банки — 20 мин, литровые — 30 мин. Герметически укупоривают и охлаждают.

На пять литровых банок 2 кг зеленых помидоров, 0,7 — моркови, 0,6 — лука репчатого, 0,8 — сладкого перца, 0,3 кг укропа и 0,45 л 6 %-ного уксуса.

Салат из жареных баклажанов со специями. Баклажаны тонко очищают от кожицы и режут кубиками 1х1х1 см, затем обжаривают до образования румяной корочки в большом количестве кипящего масла. Вынимают шумовкой на дуршлаг и дают полиостью стечь маслу. Параллельно готовят специи: молодую траву майорана моют и мелко режут, чеснок чистят, моют и трут на терке или растирают **с** солью. Измельченный чеснок с солью разводят уксусом и поливают перемешанные с майораном кубики баклажанов. Дают постоять 10–15 мин. Затем при необходимости подсаливают и плотно укладывают в банки, заливают оставшейся заливкой и стерилизуют поллитровые банки — 25 мин, литровые — 30 мин в кипящей воде. Закатывает и охлаждают.

На пять литровых банок 4 кг баклажанов, 0,2 — майорана, 0,1 — чеснока, 1 л растительного масла, 0,4 л 6 %-ного уксуса, 30–40 г соли.

Масло для бутербродов и холодных блюд

1. Сливочное масло тщательно растереть с сырым желтком, желток сваренного вкрутую яйца растереть в крепком мясном бульоне и смешать с маслом. Добавить чайную ложку горчицы, соль, несколько капель лимонного сока, щепотку цедры и черного молотого щьрца. Все растереть до получения однородной массы.

На 125 г сливочного масла две столовые ложки бульона, сырой желток и желток сваренного вкрутую яйца, горчица, соль, лимон, черный перец.

2. Сливочное масло тщательно растереть с сырыми желтками, добавить томатный острый соус, соль, майоран молотый, мелиссу лимонную или котовник лимонный, измельченный чеснок. Взбивать до кремообразного состояния, охладить. Весной и летом пряные травы можно вносить свежими, мелко нарезанными, а чеснок заменить черемшой или чесночницей, опенком чесночным.

На 125 г сливочного масла два сырых яичных желтка, столовая ложка томатного соуса, 5 г сухих молотых пряных трав или 2,5 г свежей зелени, 1–2 листика черемши или чесночницы, зубок чеснока.

3. Овощи отварить, измельчить и протереть через сито. Масло растереть и смешать с овощным пюре. Добавить измельченную пряную-зелень, посолить по вкусу и взбить до однородной массы.

На 125 г сливочного масла один помидор, одна морковь, корень петрушки, 50 г корня сельдерея, 10 г измельченной пряной зелени — укропа, мяты, чабера, мелиссы лимонной.

4. Брынзу или сухой творог измельчить и растереть с маслом. Добавить горчицу, соль, жгучий и сладкий красный молотый перец. Можно добавить ложку томатного соуса «Краснодарский» и зубчик чеснока. Массу взбить, до кремообразного состояния.

На 150 г масла 150 г брынзы или творога, две чайных ложки горчицы, жгучего красного перца на кончике ножа, чайную ложку молотого сухого сладкого перца или измельченный стручок сладкого болгарского перца красных толстостенных сортов, соль по вкусу.

Масло чесночное. Очищенный чеснок ошпарить кипятком, мелко посечь и растереть. Затем частями втирать в масло. Добавить соль по вкусу. Протереть через сито. Использовать как приправу на бутерброды.

На 100 г масла 50 г подготовленного чеснока, соль.

Масло паприковое. Лук очистить, мелко нарезать и растереть в ступке с третью ложки масла и молотой паприкой.

Затем втирать в полученную массу оставшееся масло. Добавить соль по вкусу и протереть через сито. Использовать для бутербродов «канапе».

На 100 г масла средняя луковица, чайная ложка красного молотого (горького) перца, соль.

Масло эстрагоновое. Молодые свежие стебли эстрагона вымыть, обдать кипятком, отжать, мелко нарезать и втереть небольшими порциями в масло, затем массу протереть через сито. Использовать для бутербродов.

На 100 г масла 10 г эстрагона, соль.

Масло цитрусовое. Втереть в масло потертую на мелкой терке кожицу лимона, добавить соль и перец по вкусу. Протереть через сито. Использовать для рыбных бутербродов.

На 100 г масла кожица одного лимона, соль, перец.

Паштеты, начинки, пасты

Паштет из разных колбас. Обрезки разных колбас, кусочек жирной ветчины или грудинки, отварное мясо, хлеб и чеснок пропустить дважды через мясорубку вместе **с** соленым огурцом. Добавить горчицу, соль, черный молотый перец, лимонную цедру, мускатный орех, измельченный на мелкой терке, репчатый лук, майонез. Вымешивать до получения однородной массы.

На 300 г обрезков колбас 50 г жирной ветчины, 50 г отварного мяса, 50 г мякиша белой булки, чайная ложка горчицы, зубок чеснока, четверть чайной ложки черного перца, щепотку лимонной цедры, огурец, средняя луковица, четыре столовых ложки майонеза, соль.

Паштет из мясных обрезков. Бульон закипятить и проварить в нем обрезки мяса и печенки. Затем вынуть их, а в бульон положить картофель, морковь, петрушку, пастернак, лук. Отварить их до готовности. Мясо и овощи пропустить дважды через мясорубку и протереть через сито с крупными отверстиями. В полученную массу добавить хлебный мякиш, томатный соус, горчицу, пряную смесь, состоящую из красного, черного и душистого перца, тмина, майорана, сливочное масло или майонез и все тщательно растереть.

На 400 г обрезков мяса 200 г печенки, по одному корешку петрушки, моркови, пастернака, луковица, две картофелины, 150 г мякиша белой булки, столовая ложка растительного масла, две столовых ложки томатного соуса, чайная ложка пряной смеси, чайная ложка горчицы, стакан мясного бульона, 100 г сливочного масла или 3–4 столовых ложки майонеза, соль.

Паштет мясной. Мелко нарезанный лук поджарить на растительном масле до румяного цвета. Прибавить нашинкованные, коренья моркови, петрушки, пастернака, а затем мясо, грудинку, чеснок и тушить до мягкости. Пропустить все дважды через мясорубку и добавить к запеченной в духовке или отварной в соленой воде и протертой через сито печенке. Положить мякиш белого хлеба, соль, горчицу, пряности, растительное масло, перемешать и тщательно растереть со сливочным маслом.

При желании можно в паштет влить 30 г ароматного вина.

На 200 г мяса 150 г грудинки, 200 г телячьей печенки, по одному корешку моркови, петрушки, пастернака, кусочек сельдерея, чайная ложка горчицы, луковица, чайная ложка смеси пряностей (черного и душистого перца и тмина), 2–3 зубка чеснока, кислое яблоко, цедра и сок одного лимона, 150 г мякиша

белого хлеба, 150 г сливочного масла, соль.

Паштет печеночный. Печенку очистить от пленок, промыть в холодной воде и отварить в бульоне до готовности с луком и морковью. Отцедить, порезать на куски и пропустить дважды через мясорубку вместе с отваренными овощами, мякишем хлеба и белками сваренных вкрутую яиц. Яичные желтки растереть с маслом добела, смешать с печенкой, овощами и хлебом, посолить, добавить пряности, мелко нарубленные грибы, сметану. Вымешать до получения однородной массы.

На 600 г печенки 2 средних луковицы и 2 моркови, 150 г сливочного масла, два яйца, сваренных вкрутую, 100 г черствого мякиша белого хлеба, три столовых ложки сметаны, четыре стакана бульона для варки, несколько штук вареных или маринованных грибов, соль, чайная ложка сухих пряностей или 10 г свежей мелко нарубленной зелени майорана, чабера, монарды, мелиссы лимонной.

Паштет из свиной печенки. Печенку очистить, промыть, мясо порезать кусками, хлеб намочить в молоке и отжать. Все пропустить дважды через мясорубку вместе с луком и яйцами. Добавить тертый мускатный орех, молотый черный и красный перец, соль, стакан белого сухого ароматного вина и тщательно растереть с топленым сливочным маслом. Сало нарезать пластинками и уложить на дно глиняных горшочков, сверху выложить паштетную массу и плотно закрыть. Запечь паштет в духовке или сварить на водяной бане в течение 1,5 *ч.* Такой паштет может долго храниться.

На 1 кг свиной печенки 0,5 кг свиного мяса, 250 г черствого мякиша белого хлеба, три луковицы, 150 г топленого сливочного масла, три яйца, половина чайной ложки молотого черного и красного перца, соль, 150 г свиного несоленого сала.

Паштет из гусиной и телячьей печенки. Печенку очистить, промыть и отварить в костном бульоне до мягкости, а гусиную печенку нарезать ломтиками и запечь в гусином жире в духовке при умеренной температуре. Потом вынуть, посолить, сбрызнуть коньяком или вином и охладить. Хлеб размять со сметаной и, соединив с печенкой, дважды пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить мелко нарезанные грибы, пряности, соль, перемешать и растереть со сливочным маслом до получения однородной массы.

На 400 г гусиной печенки 200 г телячьей печенки, 100 г черствого мякиша белого хлеба, 4 столовых ложки сметаны, 2 стакана костного бульона, 150 г сливочного масла, половина мускатного ореха, 0,5 чайной ложки перца молотого черного и душистого, 20 г коньяка или ароматного вина, 15 небольших

маринованных грибов.

Начинка из консервированной рыбы. Рыбу выложить в миску, а в оставшееся масло покрошить хлеб. Все это протереть через сито, добавить томатный соус, несколько капель лимонного сока, соль, желток яйца, сваренного вкрутую, черный молотый перец, растертое сливочное масло. Вымешивать до получения однородной массы.

На банку рыбных консервов 100 г черствого мякиша белой булки, 125 г сливочного масла, половина чайной ложки томатного соуса, половина чайной ложки лимонного сока, по щепотке соли и черного перца.

Начинка из сырой рыбы для **пирогов.** Тушки рыбы очистить от кожи и плавников, выбрать кости и пропустить через мясорубку. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить пряности, соль и смешать с молотой рыбой. Из полученной массы можно приготовить и рыбные котлеты.

На 0,5 кг свежей или мороженой рыбы четыре-средних луковицы, треть чайной ложки молотого черного перца, столовая ложка измельченной зелени пряных трав — базилика, чабера, тимьяна, кервеля, фенхеля и сельдерея, соль.

Начинка для голубцов. Пшено промыть и слегка приварить, остудить. Грибы (белые, шампиньоны, опенок чесночный) измельчить, поджарить на растительном масле с репчатым луком, посолить и смешать с кашей. Готовые голубцы заправляют подливкой из растительного масла, соли и чеснока, подают холодными.

На стакан пшена четыре луковицы, 100 г грибов, 100 г растительного масла, соль.

Начинка грибная. Свежие грибы порезать и потушить с луком и солью на сливочном масле, затем смешать с размягченным мякишем белой булки и одним яйцом, сваренным вкрутую. Посыпать тонко молотым тмином, мелко нарезанной петрушкой, хорошо вымешать. Начинка хороша для фарширования овощей, в пироги.

На 0,5 кг свежих грибов три луковицы, 150 г сливочного масла, четверть чайной ложки молотого тмина, две столовых ложки измельченной зелени петрушки.

Начинка из капусты. Капусту мелко нашинковать и потушить в малом количестве воды. Яйца отварить вкрутую и мелко порезать. Свежую зелень базилика обыкновенного, эстрагона и лука-порея помыть и нарезать. Все компоненты смешать, посолить, поперчить и хорошо размешать.

На 1 кг белокочанной капусты четыре сваренных вкрутую яйца, 10 г базилика, 50 г эстрагона, 150 г лука, четверть чайной

ложки черного молотого нерца, четверть чайной ложки красного слабожгучего перца, соль.

Начинка из фасоли. Стакан фасоли отварить до мягкости. Крупную луковицу нарезать и поджарить на сливочном масле или маргарине. Фасоль растереть и смешать с луком. Добавить мелко нарезанные петрушку, веточку майорана, веточку тимьяна, красный молотый перец, посолить и хорошо перемешать.

На стакан фасоли крупная луковица, 50 г сливочного масла, две столовых ложки измельченной петрушки, по веточке майорана, тимьяна, треть чайной лежки молотого красного перца, соль.

Паштет из кролика. Тушку кролика разрезают на части, моют в холодной воде и складывают в кастрюлю. Туда же добавляют говяжью печенку, свиное сало, лук. Тушат до мягкости. Охлаждают и тщательно выбирают кости. Мясо, сало, печенку и лук пропускают через мясорубку и в полученную массу добавляют молотый черный перец, мускатный орех, соль и все хорошо перемешивают. Паштет можно запечь в духовке, если есть необходимости хранить его несколько дней. Если паштет будет использован сразу после приготовления, то его растирают со взбитым сливочным маслом.

На 1 кг тушки кролика 250 г говяжьей печенки, 100 г сала, две луковицы, половина чайной ложки молотого черного перца, треть мускатного ореха, соль, 300 г масла.

Паста из паприки. Толстостенный сладкий болгарский перец мелко порезать, смешать с мелко порезанным луком и зеленью эстрагона, чебреца и мелиссы лимонной. Добавить тертый хрен. Смешать со взбитым сливочным маслом и густым майонезом. Посолить по вкусу.

На 300 г паприки луковица, столовая ложка измельченной зелени эстрагона, чебреца и мелиссы лимонной, чайная ложка тертого хрена, 50 г сливочного масла, две столовых ложки майонеза, соль.

Паста из творога с помидорами. Творог растереть с небольшим количеством оливкового масла и сливок до сметанорбразного состояния, добавить мелко нарезанные помидоры и лук. Посолить по вкусу. Посыпать молотой гвоздикой и измельченным чесноком, размешать… При отсутствии свежих помидоров берут томат-пасту.

На 400 г творога чайная ложка оливкового масла, четыре столовых ложки сливок, 300 г помидоров, луковица, столовая ложка измельченного чеснока, щепотка молотой гвоздики, соль.

Паста из брынзы. Брынзу и хлеб, размоченный в сливках, протереть сквозь сито с крупными отверстиями. Добавить

лимонный сок и цедру. Размешать до получения однородной массы.

На 200 г брынзы мякиш белой булки, четыре столовых ложки сливок, чайная ложка лимонного сока, чайная ложка молотой цедры.

Паста из брынзы пряная. Брынзу растереть со сливочным маслом. Лук, чеснок и соль растереть с томатным соусом. Соединить, добавить толченый тмин, измельченную зелень петрушки и эстрагона. Хорошо вымешать.

На 200 г брынзы 100 г сливочного масла, маленькая луковица, зубок чеснока, треть чайной ложки толченого тмина, столовая ложка томатного соуса, по столовой ложке измельченных петрушки и эстрагона, соль.

Паста творожная. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить творог и снова растереть, белки взбить в крутую пену. Выложить в творог, посыпать ванильным сахаром и корицей, размолотой в пудру. Добавить щепотку соли и все осторожно размешать до однородной массы.

На 400 г творога два яйца, три чайных ложки сахара или сахарной пудры, половина чайной ложки ванильного сахара или на кончике ножа ванилина, половина чайной ложки молотой корицы, щепотка соли.

Паста творожная с чесноком. Брынзу и творог хорошо растереть, взбить со сметаной и сливочным маслом. Добавить мелко нарезанные огурец и укроп, измельченный чеснок, соль, черный молотый перец. Этой застой можно наполнить половинки сырого сладкого болгарского перца и подать как холодную закуску.

На 150 г брынзы 100 г творога, две столовых ложки сливочного масла, по столовой ложке измельченного огурца и укропа, два зубка чеснока, четверть чайной ложки молотого черного перца, соль.

Творожная закуска. Творог и желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито. Добавить мелко нарезанный лук, эстрагон, сметану, соль и тщательно размешать. Перед подачей украсить кружочками редиса и помидоров.

На 500 г творога три желтка, две столовых ложки зелени лука, две чайных ложки зелени эстрагона, 100 г сметаны, два помидора, пять редисок, соль.

Яблоки с творожной начинкой. Яблоки очистить от кожицы и аккуратно вынуть сердцевину ложкой. Творог протереть через сито, добавить взбитые яйца, корицу, сахар и начинить полученным фаршем яблоки. Плотно уложить яблоки на смоченный водой противень и запечь в духовке. Перед подачей

полить яблоки красным ягодным сиропом.

На 500 г яблок 150 г творога, яйцо, три чайных ложки сахара, чайная ложка молотой корицы, 100 г сиропа.

Паста бутербродная. Творог протереть через сито, слегка развести молоком, добавить мелко нарезанный лук, огуречную траву, иссоп, хрен, соль и перемешать.

На 400 г творога 100 г молока, по чайной ложке зелени, лука, иссопа, огуречной травы, готового хрена, соль.

Соусы

Для большинства вторых блюд соусы являются или незаменимыми, или желательными компонентами. Они придают основному блюду своеобразный привкус и аромат, улучшают или изменяют его цвет, разнообразят пищу. Соусов существует великое множество, и каждая хозяйка может создать свой собственный, фирменный. В зависимости от того, к какому блюду будет подан соус, выбирают способ его приготовления и продукты для него. Целый ряд соусов готовят на основе мясных бульонов и овощных отваров. Главные из них — белый соус, коричневый соус и соус бешамель. Можно приготовить разнообразные соусы на основе томатной пасты с добавлением в нее разных пряностей в различных соотношениях. Для сладких блюд, салатов, десертов соусы и подливки готовят на основе фруктовых отваров, варенья, молока, шоколада, какао и др.

Белый соус основной. Муку поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Влить треть жидкости и при постоянном помешивании довести смесь до кипения. Постепенно влить остаток жидкости и прокипятить 10–15 мин. Слегка остудить, посолить, ввести сливочное масло.

На 50 г сливочного масла 30 г муки, 0,5 л мясного бульона или овощного отвара, соль.

Сеус бешамель. Муку поджарить на сливочном масле до золотистого цвета, развести молоком. Перед окончанием варки добавить луковицу, сваренную и протертую через сито, щепотку измельченного мускатного цвета, щепотку черного молотого перца, немного соли.

На 30 г масла 30 г муки, 0,5 л молока, по щепотке соли, мубкатного цвета и черного перца, луковица.

Коричневый соус. Кости и обрезки мяса выложить на металлический лист, сбрызнуть жиром и обжарить **в** духовке при помешивании до коричневого цвета. Сложить в кастрюлю, залить водой и варить на слабом огне 5–9 ч. За час до готовности положить морковь, лук, корень и зелень петрушки, посолить. Муку поджарить до коричневого цвета и развести одной третью процеженного бульона, ввести протертые лук и морковь, довести до кипения и варить до получения однородной консистенции. Влить остальной бульон и кипятить 20–30 мин.

На 300 г костей и мясных обрезков 50 г масла или другого жира, 40 г муки, луковица, морковь, соль, две чайных ложки томатной пасты или соуса, щепотка мускатного цвета, 0,75 л воды.

Темный острый соус (для жареного мяса). В коричневый основной соус положить душистый перец, черный перец, лавровый лист, корицу, сельдерей, сахар и лимонный сок. Соус снять с огня, влить вино или коньяк (при желании). Через 10–15 мин процедить.

На 0,5 л основного соуса по щепотке молотого черного и душистого перца, корицы, три лавровых листа, веточку сельдерея, чайную ложку сахара, половину чайной ложки лимонного сока.

Соус коричневый чесночный. Чеснок растереть с солью, красным молотым и душистым перцем. Развести основным коричневым соусом и довести до кипения. Процедить и заправить сливочным маслом.

На 0,5 л основного соуса столовая ложка сливочного масла, зубок чеснока, треть чайной ложки смеси молотых перцев.

Соус по-итальянски. Луковицу мелко порезать и подрумянить в масле. Прибавить мелко нарезанные грибы и ветчину, развести основным соусом. Ввести соль, сахар, черный молотый перец, лимонный сок, довести до кипения и снять с огня. Перед подачей посыпать мелко нарезанной петрушкой.

На стакан основного соуса 3–4 маринованных гриба, 50 г ветчины, луковица, две столовых ложки сливочного масла, щепотку черного молотого перца, несколько капель лимонного сока, соль и сахар — по вкусу.

Соус для макарон по-итальянски. Лук, чеснок, морковь и корень сельдерея тщательно измельчить и хорошо подрумянить на растительном масле. Добавить томат-пасту, мелко нарезанную зелень мяты, петрушки, эстрагона и котовника лимонного. Развести основным коричневым соусом. Добавить протертые помидоры, молотые красный и черный перец. Соус кипятить 10 мин.

На три луковицы средняя головка чеснока, две моркови, 100 г корня сельдерея, столовая ложка томат-пасты, 600 г очищенных помидоров, полстакана растительного масла, чайная ложка измельченной зелени мяты, по столовой ложке зелени петрушки, эстрагона и котовника, треть чайной ложки молотого черного перца, щепотка красного молотого перца, соль.

Соус для жирного мяса и дичи. Шпнг нарезать тонкими ломтиками и выложить ими дно посуды, в которой будет готовиться соус. Сверху положить слой лука, нарезанного кружочками, петрушку, сельдерей и морковь, измельченные на терке. Тушить минут 15, затем добавить сахар и муку, подрумянить их, развести основным соусом. Прибавить черный и душистый перец, лавровый лист, соль, тертую лимонную цедру и изюм. Варить на слабом огне час. Слегка остудить, протереть

через сито, заправить лимонным соком и горчицей.

На 100 г шпига луковица, по 70 г корней петрушки, сельдерея и моркови, 30 г муки, неполная столовая ложка сахара, 3–3,5 стакана основного соуса, два лавровых листа, треть чайной ложки черного перца, щепотка душистого перца, 15–20 изюминок, соль, половика чайной ложки лимонного сока и по чайной ложке лимонной цедры и горчицы.

Соус сметанный (для птицы). В готовый белый основной соус влить сметану, очень мелко нарезанные майоран и шалфей, или розмарин и эстрагон, или чабер садовый и тимьян, соль, для остроты можно добавить перец черный или красный молотый. Прокипятить 5 мин и процедить.

На 0,5 л основного 'белого соуса 0,5 л сметаны, чайная ложка смеси пряных трав по выбору, четверть чайной ложки перца, соль.

Соус шашлычный. Красный болгарский перец толстостенных сортов испечь в духовке, очистить кожицу, протереть через сито. Заправить черным и красным молотым перцем, растертыми в порошок плодами коринадра и мелко нарезанным майораном, солью, сахаром. и развести до необходимой густоты томатным соком.

На 300 г перца 50—100 г томатного сока, половина чайной ложки смеси красного и черного молотого перца, треть чайной ложки плодов кориандра, чайная ложка измельченного майорана, сахар и соль по вкусу.

Соус томатный острый. Морковь, петрушку и лук мелко нарезать и поджарить на сливочном масле, добавить томат-пасту или томат-шоре и продолжать пассеровать на слабом огне. Затем влить основной белый соус, довести до кипения и варить 30 мин. Перед окончанием варки посолить и положить пряности по выбору: черный и красный перец, лимонный сок, или майоран, базилик-, чабер садовый, лимонный сок, или эстрагон, тмин, кориандр. Готовый соус процедить, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

На 1 л основного белого или коричневого соуса две столовые ложки сливочного масла, луковица, морковь, корень петрушки, три столовые ложки томат-пюре, половина чайной ложки лимонного сока, чайная ложка смеси пряных трав по выбору, соль.

Томатный соус по-венски. Томат-пасту развести водой, а при использовании свежих помидоров их протереть через сито и варить до выпаривания воды. Муку развести в небольшом количестве холодной воды, влить кипяток, размешать, посолить и довести до кипения. В заваренную муку добавить томат-пасту! сахар и корицу. Варить, помешивая, 30 мин.

На 1 кг красных мягких помидоров или на три столовых ложки томат-пасты две етоловых ложки муки, три стакана воды, чайная ложка сахара, соль, половина чайной ложки корицы тонкого помола.

Томатный соус с жиром. Помидоры порезать, а томат-пасту слегка развести водой, хорошо обжарить б разогретом жире. Посыпать мукой, влить бульон и довести до кипения. Остудить и протереть через сито. Заправить соус сахаром, корицей, гвоздикой, солью. Варить, помешивая, 30 мин.

На 1 кг помидоров или на три столовые ложки томата-пасты две столовые ложки муки, 30 г жира, две столовые ложки растительного масла, столовая ложка сахара, половина чайной ложки корицы, два измельченных бутона гвоздики, три стакана бульона, соль.

Томатный соус «Пикантный». Помидоры, лук, морковь, сельдерей мелко нарезать и тушить в собственном соку до мягкости. Протереть через сито и развести бульоном. Добавить муку, поджаренную на сливочном масле. Все смешать, довести до кипения и заправить пряностями. Варить минут 10 на слабом огне. Добавить мелко посеченные соленые огурцы и несколько капель коньяка. Соус остудить и добавить в него сливочное масло.

На 0,5 кг спелых помидоров или две столовые ложки томат-пасты луковица, морковь, 50 г корней сельдерея, 50 г сливочного масла, два стакана крепкого бульона, два соленых огурца, чайная ложка сахара, столовая ложка муки, половина чайной ложки молотого черного перца, два лавровых листа, соль.

Соус томатный с грибами и овощами. Морковь, петрушку, сладкий перец, лук нарезать соломкой и спассе-ровать. Грибы нарезать маленькими кусочками и обжарить. Овощи и грибы залить основным коричневым соусом на крепком бульоне и варить 20 мин на слабом огне. В конце варки в соус положить мелко нарезанные листья эстрагона и шпината. Снять соус с огня и заправить чесноком и солью, растертыми со сливочным маслом. На 150 г основного соуса 50 г сливочного масла, маленькая морковь и корень петрушки, стручок сладкого перца, белый гриб или шампиньон, маленькая луковица, пять веточек зелени эстрагона, два листа шпината, зубок чеснока, соль.

Соус сметанный с **хреном.** В горячий белый соус положить сметану, соль, перец и проварить 3–5 мин, процедить. Хрен натереть, прогреть минуту на масле, добавить сметанный соус, уксус, черный перец, лавровый лист и прокипятить.

На 600 г белого основного соуса 500 г сметаны, столовая ложка сливочного масла, 200 г тертого хрена, два лавровых

листа, чайная ложка черного перца, десертная ложка столового уксуса.

Соус ореховый. Орехи растереть, добавить чеснок, молотый красный перец, кориандр, петрушку, базилик, мяту. Смешать с рубленым луком и залить крепким бульоном или отваром из овощей (фасоли, картофеля). Хорошо перемешать, перед подачей посыпать зеленью петрушки.

На десять орехов 40 г смеси зелени петрушки, кориандра, базилика, мяты, щепотка красного молотого перца (любители острых нриправ могут положить перца побольше), небольшая луковица, зубок чеснока, соль, стакан бульона или отвара.

Соус вишневый. Консервированные вишнн протереть через сито и спассеровать со сливочным маслом. Вишневый сок отцедить, развести в нем крахмал, добавить растертые орехи, молотую корицу, цедру, лимонный сок и соль. Соус варить, помешивая, до загустения. Использовать можно в холодном и горячем виде. Соус очень хорош к цыплятам, жаренным на вертеле.

На 250 г вишен без косточек 100 г вишневого сока, столовая ложка рубленых орехов или миндаля, четверть чайной ложки цедры, растертой в порошок, несколько капель лимонного сока, половина чайной ложки крахмала, половина чайной ложки молотой корицы, соль.

Соус по-грузински. Лук мелко нарезать и поджарить на сливочном масле до золотистого цвета. Влить бульон, размешать и закипятить. Добавить муку, разведенную в небольшом количестве холодного бульона и заварить на водяной бане при помешивании до загустения. Сюда же положить измельченный чеснок, уксус, молотые корицу и гвоздику, красный сладкий перец и лавровый лист. В конце варки прибавить мелко нарезанную зелень петрушки, укропа, мяты.

На одну луковицу 50 г сливочного масла, 150 г тертых орехов, столовая ложка муки, 2–3 зубка чеснока, три столовых ложки уксуса, по половине чайной ложки молотой корицы, гвоздики, красного перца, лавровый лист, стакан крепкого мясного бульона, по одному небольшому пучку петрушки, укропа и мяты, соль.

Китайский кислый соус. Овощи мелко нарезать и потушить в растительном масле 5 мин. Сахар и крахмал размешать с томат-пастой и бульоном, влить уксус и коньяк. Добавить тушеные овощи и заварить на слабом огне до густоты.

По столовой ложке мелко нарубленных соленых огурцов и квашеной капусты, половина измельченной маринованной моркови, половина столовой ложки уксуса, две чайных ложки

сахарной пудры, половина чайной ложки смеси из черного, душистого и красного перца, тмина, чайная ложка томат-пасты, две чайных ложки крахмала, стакан крепкого мясного бульона, чайная ложка коньяка.

Соус хлебный. Репчатый лук, гвоздику, мускатный орех отварить в молоке на медленном огне в течение 30 мин. Добавить хлебные крошки, черный молотый перец, масло, соль и хорошо взбить. Варить еще 20 мин. Добавить оставшиеся масло и сметану. Вымешивать до получения однородной массы.

На два стакана молока луковица, по щепотке тертого мускатного ореха и молотой гвоздики, столовая ложка сметаны. 100 г крошек белого хлеба, 30 г масла, четверть чайной ложки молотого черного перца, соль.

Соус рыбный. Желтки растереть с маслом и мукой, понемногу добавляя сметану. Ввести тертый мускатный орех, душистый перец, измельченный чеснок, тертую цедру и лимонный сок. Заварить на водяной бане при помешивании до загустения. Соус подают к рыбе горячим.

На 100 г рыбного бульона 100 г сливочного масла, две столовых ложки муки, по щепотке тертого мускатного ореха, душистого перца и лимонной цедры, два желтка, 100 г сметаны, сок из лимона, зубчик чеснока, соль.

Соус сметанный сладкий. Ягоды почистить, промыть, обсушить и протереть через сито. Цедру размолоть и запарить кипятком, мякоть лимона и апельсинов пропустить через мясорубку. Добавить сахар, молотую корицу, ликер и смешать с ягодами и сметаной. Соус подают к охлажденным фруктам и фруктовым салатам.

На 100 г малины, земляники или других ягод 800 г сметаны, два апельсина, лимон, 80 г сахара, столовая ложка ликера, треть чайной ложки корицы.

Соус фруктово-ягодный. Черносмородиновый джем протереть через сито. Головку сладкого репчатого лука нарезать и прокипятить в винном или яблочном уксусе. Молотую цедру и сухой базилик эвгенольный запарить кипятком. Все компоненты соединить, добавить консервированный яблочный соус или тертое яблоко, апельсиновый и лимонный соки, горчицу, красный молотый перец и гвоздику. Хорошо перемешать, подавать к дичи.

На 350 г джема 350 г яблочного соуса или пюре, 150 г сладкого репчатого лука, 25 г уксуса, два апельсина, лимон, по щепотке молотых красного перца и имбиря, половина чайной ложки базилика.

Соус яичный. Яйца выпускают в миску, добавляют желтки и взбивают с сахаром. Добавляют белое сухое вино или

виноградный сок, молотую цедру и, непрерывно помешивая, заваривают па водяной бане до получения густой пенистой массы, добавляют лимонный сок и сразу же подают.

На пять яиц пять желтков, 300 г сахара или сахарной пудры, чайная ложка молотой цедры, половина чайной ложки лимонного сока.

Соус шоколадный. Желтки тщательно растереть с сахаром, добавить порошок какао, перемешанный с сахаром, или тертый шоколад. Муку пассеруют на сухой сковороде без жира так, чтобы она не изменила цвет, затем постепенно подмешивают к желткам и, помешивая, разводят теплым молоком. Добавляют молотый, шалфей мускатный, ванильный сахар и заваривают на водяной бане при постоянном помешивании до загустения.

На 400 г молока два желтка, 100 г сахара, столовая ложка с верхом порошка какао или 50 г тертого шоколада, столовая ложка муки, половина чайной ложки ванильного сахара. При желании можно добавить тертые орехи.

Соус шоколадный с чесноком. В основной белый соус добавляют растертый черный перец, чеснок, шалфей мускатный. Тщательно перемешивают. Отдельно в небольшом количестве бульона растирают шоколад или разводят порошок какао, компоненты соединяют и доводят до кипения при постоянном помешивании. Соус подают к отварной птице.

На 500 г основного белого соуса зубчик чеснока, четверть чайной ложки молотого черного перца, треть чайной ложки молотого или измельченного шалфея мускатного, столовая ложка порошка какао или 20 г плиточного шоколада, соль.

Укропный соус. Муку спассеровать на сливочном масле, развести бульоном и довести до кипения. В отдельной чашке растереть желтки с небольшим количеством соли и влить в соус. Добавить соль, сахар, уксус и измельченную зелень укропа. Украсить целой веточкой укропа и подавать к вареному мясу, рубленым котлетам, вареной и жареной рыбе. Такой соус можно приготовить, используя и другие пряные травы, например, базилик, огуречную траву, эстрагон.

На 30 г муки 50 г сливочного масла, 500 г крепкого мясного бульона, два желтка, чайная ложка сахара и чайная ложка яблочного уксуса, три чайных ложки измельченной пряной зелени и 1–2 целые веточки, соль.

Соус луковый к рыбе, баранине. Лук нарезать, слегка обжарить, добавить белый перец, посолить по вкусу, влить бульон и тушить под крышкой 15 мин. Крахмал развести бульоном, влить в сковороду, закипятить. Затем снять с огня и остудить. Взбить яйца со сметаной и постепенно ввести в основную массу,

хорошо вымешивая. Готовый соус сверху — посыпать тертым мускатным орехом.

На 800 г репчатого лука 80 г сливочного масла, три четверти стакана крепкого мясного бульона, 100 г сметаны, два яйца, три столовых ложки картофельного крахмала, третья часть чайной ложки молотого перца.

Соус из шампиньонов. Свежие шампиньоны и лук нарезать соломкой и тушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности. Посыпать мукой, хорошо перемешать и довести до кипения. Добавить сметану, черный перец, лавровый лист и соль. Снять с огня, влить лимонный сок и посыпать зеленью петрушки.

На 200 г шампиньонов головка репчатого лука, две столовых ложки муки, 20 г масла, 125 г сметаны, сок из одного лимона, два лавровых листа, третья часть чайной ложки черного молотого перца, соль, столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Заправки

Зимой в питании в основном используют сухие пряности и их смеси. Однако при желании и наличии определенного набора продуктов и пряных компонентов можно летом и осенью сделать на зиму заготовки в виде сырых, засоленных шли стерилизованных заправок. Они очень удобны в пользовании, так как содержат почти все пряности, необходимые для приготовления пищи, и в то же время полезны, так как содержат гораздо больше витаминов и питательных веществ, чем сухие пряности. На основе пряноароматического сырья можно создать множество композиций. Они облегчат приготовление пищи зимой. Хоть и от сухих пряностей полностью отказаться тоже невозможно, они всегда должны быть под рукой.

Заправка для супа. Морковь, репчатый лук, сладкий болгарский перец, зелень и корни петрушки, бурые помидоры нарезать небольшими кусочками или натереть на крупной терке. Густо посолить и тщательно перемешать. Плотно уложить в стеклянные банки, закрыть капроновыми крышками и хранить в холодильнике или погребе. При употреблении такой заправки обязательно нужно учитывать входящую в нее соль, чтобы не пересолить блюдо.

На 400 г зелени и 100 г корней петрушки по 0,5-кг моркови, луда и перца, 300 г бурых или молочных помидоров, 500 г соли.

Заправка для борща. Лук репчатый нарезать и поджарить на свином или говяжьем жире. Морковь и свеклу натереть на крупной терке или нарезать, обжарить слегка в жире и соединить с луком. Красные мягкие помидоры пропустить через мясорубку. Красный болгарский перец нарезать, соломкой, добавить майоран, любисток и сельдерей, соединить все компоненты, посолить и тушить 25 мин на умеренном огне. Выложить в стеклянные банки, ошпаренные кипятком, герметически укупорить и хранить в прохладном месте.

На 400 г репчатого лука по 200 г моркови и свеклы, 500 г спелых помидоров, 200 г красного болгарского перца, две столовых ложки измельченной зелени майорана, по одному крупному листу любистка и сельдерея, 150 г жира и 50 г растительного масла, соль по вкусу.

Заправка «Домашняя». Спелые помидоры обдать крутым кипятком и очистить от кожицы. Репчатый лук и чеснок почистить, у красного горького перца обрезать плодоножки, дважды пропустить через мясорубку вместе с помидорами. Добавить душистый молотый перец, тертый мускатный орех, соль

и все хорошо перемешать. Выложить в стеклянные банки и плотно укупорить. Хранить в прохладном месте.

На 500 г помидоров 10–12 стручков красного горького перца, стакан очищенных зубков чеснока, пять средний головок репчатого лука, по 50 г измельченной зелени петрушки и укропа, 3–4 горошины душистого перца, половина мускатного ореха, 30 г соли.

Заправка для зеленого борща. Листья щавеля и зелень лука, петрушки, укропа мелко нарезать, сложить в эмалированную кастрюлю, накрыть крышкой и поставить на умеренный огонь. Варить 5 мин разложить горячим в прошпаренные банки и герметически укупорить. Те, кто по каким-либо причинам не может или не хочет употреблять щавель, могут часть его заменить листьями мангольда, шпината, лебеды садовой и др. Такую заправку можно готовить с солью и без соли.

На 1 кг щавеля 300–400 г зеленых перьев лука, 100–150 г петрушки, 50—100 г зелени укропа, несколько веточек эстрагона, веточка мелиссы лимонной.

Разные блюда и напитки

Блюда из разных продуктов «любят» и разные пряности. Например, блюда из птицы любят майоран, шалфей, розмарин, чебрец, чабер и базилик. Для рыблых блюд больше подходят перец черный и душистый, кориандр, имбирь, лавровый лист, чебрец. С мясными блюдами сочетаются лук и чеснок, красный перец сладкий и жгучий, перец душистый, базилик, майоран, иссоп. Если для сладких блюд из творога лучше подойдут анис, имбирь, ваниль и корица, то для блюд из соленого творога лучшими будут укроп, огуречная трава, базилик, иссоп, мелисса, кресс-салат и некоторые другие. В омлетах и яичницах хороши эстрагон, базилик, сладкий болгарский перец, чабер, укроп, мелисса, черный горький перец. Великолепным лакомством станут пряники, если в них добавить корицу, базилик, бадьян, имбирь, кардамон, гвоздику или анис. Подобные пряности используют для изделий из теста, в компотах, соках, мармеладах. Для квашения же овощей незаменимы наборы пряностей, включающие семена и стебли укропа, красный жгучий перец, чеснок, перец душистый и горький, а также майоран, базилик, эстрагон и другие. Используют пряности в разных композициях и соотношениях, свежими или высушенными, причем зачастую нормой служит исключительно личный вкус потребителей. Комбинируя пряности, увеличивая или уменьшая долю того или иного компонента, можно получить целую гамму различных оттенков вкуса и аромата блюд.

Рулет «Радуга». Мясо курицы или индейки нарезать кусочками, отбить, посолить и поперчить. На каждый кусочек положить трехцветный омлет и завернуть в виде рулетиков. Затем перевязать ниткой, залить подсоленным бульоном и отварить на слабом огне до готовности. Перед подачей нитку снять. Рулетики полить растопленным сливочным маслом. Для омлета взять три яйца и взбить их по одному. К первому добавить соль и красный молотый сладкий перец, ко второму — соль и растертую зелень петрушки, к третьему — соль и молотые лепестки календулы. Поджарить на курином жире.

На 780 г филе птицы три яйца, 20 г зелени петрушки, 3 г лепестков календулы, 3 г красного перца, 30 г сливочного масла, соль.

Фальшивая дичь. Тушку утки выпотрошить, промыть и разрубить на порционные куски. Посолить и обжарить на сливочном масле до румяного цвета. Кожицу на порционных кусках подрезать в нескольких местах и засыпать в надрезы по

щепотке молотого розмарина. Затем куски сложить в сотейник, подлить до половины утки горячей воды и тушить на слабом огне 30 мин. Потом добавить нарезанные и поджаренные на сливочном масле моровь, петрушку, лук, а также лавровый лист, и черный горький перец. Тушить до готовности.

На 1 кг птицы луковица, по одному корню моркови и петрушки, столовая ложка муки, 40 г сливочного масла, 2–3 лавровых листа, 3 г молотого розмарина, 10–12 горошин черного перца, соль.

Крокеты из куриного мяса и овощей. Тушку курицы выпотрошить, промыть, разрубить на порционные куски и отварить в подсоленной воде. В полученном бульоне сварить коренья моркови, петрушки и картофель. Мясо отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с булкой и овощами. Добавить яйца, сметану, измельченные грибы, изюм, черный молотый перец, молотые сухари, мелко нарезанную зелень петрушки, шалфея и чебреца, соль, тщательно перемешать. Шалфей и чебрец можно заменить майораном и базиликом. Смесь посыпать мукой и выдержать 30 мин, чтобы пряности пропитали всю массу. Затем из массы сформировать крокеты, обмакнуть их во взбитых яйцах, обвалять в сухарях и обжарить в хорошо разогретом жире до образования румяной корочки. Подавать с жареным картофелем.

На 2 кг куриной тушки по одному корню моркови и петрушки, 3–4 ломтика белого хлеба или булки, 15 г сливочного масла, 100 г сметаны, 4–5 яиц, 3–4 вареных или протушенных гриба, столовая ложка изюма, по три веточки зелени петрушки, майорана и базилика, две картофелины, сухари, соль, жир.

Бумажный кебаб. Жирное мясо нарезать кусками. Можно добавить немного легкого и печени. Крупно нарезать зеленый лук, петрушку, майоран и мяту. Добавить красный и черный перец, соль, по желанию красный жгучий перец. Все перемешать, выложить на пергамент, смазанный сливочным маслом, завернуть, смазать сверху маслом и запечь на противне в духовке, добавив немного воды. Подать с салатом из свежей зелени.

На 1 кг бараньего мяса 50 г петрушки, 20 г мяты, 10 г майорана, чайная ложка смеси красного и черного молотого перца, три стручка красного перца, соль.

Кебаб из телятины. Мясо, помидоры и лук нарезать кусочками. Добавить красный и черный перец, 3–4 стручка красного перца по желанию, жир. Посолить, перемешать **и** выложить в плотно закрывающийся сосуд, залив водой. Тушить 2,5 ч на слабом огне. Взбитые яйца развести простоквашей, добавить муку, измельченную зелень иссопа и петрушки, уксус,

соль. Залить этой смесью кебаб и варить его еще 10 мин. Подавать с жареным картофелем и салатом из свежих огурцов и помидоров.

На 1 кг мяса 4–5 помидоров, 3–4 луковицы, чайная ложка красного и половина чайной ложки черного молотого перца, три яйца, 300 г простокваши, 150 г жира, 100 г воды, чайная ложка муки, 50 г петрушки, 10 г иссопа, чайная ложка уксуса, соль.

Курица по-испански. Курицу выпотрошить, вымыть и разделить на 6–8 частей. Обжарить куски на растительном масле до румяной корочки, посолить, поперчить, полить вином или водой, сбрызнуть ромом, посыпать имбирем и тушить под закрытой крышкой на умеренном огне в течение часа. Бананы почистить и слегка обжарить на масле. Курицу выложить на горячее блюдо, обложить бананами, порезав их кружочками, полить жидкостью, оставшейся от тушения. Отдельно подать рис с шафраном и салат из цикория.

На 1,5 кг курицы пять бананов, 100 г белого сухого вина, две чайные ложки рома, четыре столовых ложки растительного масла, 15 г сливочного масла, щепотка молотого имбиря; половина чайной ложки черного молотого перца, соль.

Запеканка из рыбы. Рыбное, филе уложить на смазанный маслом противень и полить лимонным соком. Сверху уложить нарезанные кружочками помидоры. Посыпать приправами и полить половиной растопленного сливочного масла. Закрыть крышкой и запекать в разогретой духовке 25–30 мин. Яйца взбить, залить рыбу, посыпать сухарями и полить оставшимся маслом. Запекать без крышки еще 10 мин.

На 750 г рыбного филе 500 г помидоров, 60 г сливочного масла, два яйца, по щепотке черного молотого перца и тертого мускатного ореха, четверть чайной ложки молотого кориандра, соль.

Рыба, жаренная в духовке. Очищенное и помытое рыбное филе подсушить салфеткой, обвалять в муке, смешанной с солью и смесью горького и душистого перца. На смазанный маслом противень уложить рыбу, полить маслом и поставить в умеренно нагретую духовку на 15 мин. Жарить до образования румяной корочки, периодически сбрызгивая рыбу маслом. Отдельно в двух столовых ложках масла обжарить томат-пасту, слегка развести водой, добавить мелко нарезанную пряную зелень и соль. Полученным соусом з. алить рыбу, сбрызнуть лимонным соком и запечь в течение 5 мин.

На 700 г жирного рыбного филе 60 г сливочного масла, две столовых ложки муки, столовая ложка томат-пасты, сок из половины лимона, по столовой ложке рубленой зелени петрушки,

укропа, чебреца, мяты, треть чайной ложки смеси черного горького и душистого перца, соль.

Рыба в пикантном соусе. Рыбу отварить в течение 10 мин в подсоленной воде с добавлением лимонного сока и черного перца. В майонез добавить толченый чеснок, лимонный сок, черный молотый перец, лавровый лист, молотый кориандр, соль и все хорошо перемешать. Филе вынуть из воды шумовкой, уложить на блюдо, выстеленное листьями салата. Рыбу обложить кружочками помидоров и лимона, посыпать рубленой зеленью петрушки. Соус подать отдельно в соуснике.

На 800 г филе рыбы 250 г майонеза, лимон, три зубка чеснока, три помидора, два лавровых листа, по трети чайной ложки черного горького перца и кориандра, две столовых ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Рыбный шницель пикантный. Из рыбного филе выбрать кости и пропустить его через мясорубку вместе с хлебом, смоченным в молоке, картофелем. Добавить половину масла и мелко нарезанный соленый огурец, яйцо и яичный желток, приправы и соль. Из полученной массы сформовать шницели, обвалять их в муке, запанировать в сухарях и взбитых яйцах. Обжарить в сильно разогретом жире до золотистого цвета. На каждый еще горячий шницель положить по маленькому кусочку оставшегося сливочного масла и по ломтику лимона без корочки.

На 1 кг рыбного филе 90 г сливочного масла, 300 г картофеля, 5–6 яиц, 50 г молока, два ломтика черствого хлеба, три столовых ложки муки, молотые сухари; соленый огурец, мускатный орех, молотый черный перец, две столовых ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль.

Тушеный карп. Рыбу почистить, нарезать на порционные куски, удаляя крупные кости, сбрызнуть лимонным соком. Лук, морковь, корень петрушки мелко нарезать и обжарить в масле. Добавить лимонную цедру, гвоздику, лавровый лист, душистый перец и снова потушить на слабом огне. Все протереть через сито, влить пиво, посыпать натертым на терке печеньем, Добавить соль, сахар и прокипятить. В кипящий соус положить куски рыбы и тушить на слабом огне 30 мин.

На 1,3 кг карпа три луковицы, по два корня моркови и петрушки, бутылка пива, 5–6 штук медовых пряников, две почки гвоздики, лавровый лист, шесть горошин душистого перца, сок из одного лимона, тертая лимонная цедра, 60 г сливочного масла, сахар, соль.

Картофель под майонезом «Темп». Картофель очистить, помыть, нарезать крупными ломтями и отварить до полуготовности с лавровым листом в подсоленной воде. Отцедить

и выложить на противень. В майонез всыпать молотые сухие пряные травы — майоран, тимьян, базилик пурпурный и перемешать. Смазать им картофель, сверху посыпать тертым голландским сыром и запечь (загрилировать) до образования румяной корочки. Подавать горячим, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

На 1 кг картофеля два лавровых листа, 150 г майонеза, столовая ложка смеси молотых майорана, тимьяна, базилика, 50 г тертого твердого сыра.

Перец, фаршированный фасолью. Фасоль отварить, отцедить, потолочь вместе с орехами и мелко нарезанным луком-пореем в ступке и обжарить в жире, посолить и заправить пряностями. Полученной смесью начинить стручки перца, уложить их на противень, полить жиром, на дно налить немного воды и запекать в умеренно нагретой духовке, время от времени поливая жидкостью с противня.

На 500 г фасоли 1 кг сладкого перца, 2–3 стебля лука-порея, два стакана ядер грецких орехов, 100 г растительного масла, две столовых ложки зелени петрушки, чабера, мяты, соль.

Зеленые котлеты. Молодые кабачки почистить, натереть на терке, посолить и через 15 мин слегка отжать. Добавить муку, тертый сыр, яйца, мелкорубленую зелень, черный перец и все хорошо перемешать. Смесь выкладывать на горячую сковороду с жиром в виде длинных котлеток и обжаривать до золотистой корочки. Подавать горячими со сметаной.

На 1 кг кабачков стакан тертого сыра, три столовых ложки муки, половина чайной ложки черного молотого перца, по две столовых ложки мелко нарубленной зелени петрушки, мяты, шалфея, соль.

Яйца выпускные. Бульон довести до кипения, добавить уксус. В кипящий бульон выпустить по одному яйцу и варить, пока не побелеет белок, затем вынуть шумовкой на подогретое и смазанное маслом блюдо. Половину масла разогреть на сковороде и окрасить небольшим количеством красного перца или томат-пасты, полить яйца. Из оставшегося масла и муки заварить соус, добавить в него соль, красный перец, горчицу, чеснок и укроп. Соус подать отдельно в соуснике. Вместо этого соуса к яйцам можно подать: взбитое кислое молоко, заправленное чесноком, укропом, солью и растительным маслом; тертый твердый острый сыр; майонез, заправленный по выбору грибами, рыбой или томат-пастой.

На четыре яйца 300 г бульона из костей, две столовых ложки эстрагонового уксуса, четыре зубчика чеснока, 60 г сливочного масла, столовая ложка муки, половина чайной ложки молотого

сладкого красного перца, чайная ложка горчицы, две столовых ложки мелко нарезанной зелени укропа, соль.

Фаршированные яйца. Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам, вынуть желток. Желтки размять вилкой и смешать с фаршем, заправленным горчицей и черным молотым перцем. Начинить яйца и залить майонезом, который при желании можно окрасить соком столовой свеклы или шпината. Для фарша взять мелко нарезанный лук-порей, горчицу, петрушку, лимонный сок.

На четыре яйца четыре столовых ложки фарша, четыре столовых ложки майонеза, четверть чайной ложки черного молотого перца, две чайных ложки горчицы, лимонный сок, соль.

Котлеты из лука, и яиц по-французски. Яйца тщательно растереть с мукой, солью и пряностями, добавить мелко нарезанный репчатый лук, перемешать. Выкладывать на хорошо разогретую сковородку ложкой, формуя длинные котлетки. Обжарить с обеих сторон, сложить в кастрюлю и залить подливкой из томатного сока, сметаны и растительного масла. Тушить в духовке при умеренном нагреве в течение 10–15 мин. Подать с веточкой зелени.

На десять яиц десять луковиц, десять столовых ложек муки, две веточки розмарина, чайная ложка мелкорубленой зелени майорана, 100 г томатного сока, 100 г сметаны, 50 г растительного масла, соль.

Омлет с эстрагоном. Мелко нарезанную молодую зелень эстрагона припустить на сливочном масле и залить взбитыми яйцами, смешанными с солью, молоком и мукой, запечь при умеренном нагреве.

На четыре яйца 150 г молока, одну столовую ложку муки, четыре столовых ложки мелко нарезанной зелени эстрагона, соль.

Яичница «Кошелек». На умеренно разогретую сковороду с жиром выпустить яйца. На каждый желток положить по чайной ложке начинки из мелко нарубленных лука-порея и ветчины. Когда белок побелеет, завернуть край и прикрыть ним желток с начинкой. Запечь под закрытой крышкой или в духовке, слегка присолив и сбрызнув сверху маслом.

На четыре яйца по две чайных ложки смеси лука-порея и ветчины (или колбасы), 15 г сливочного масла, соль.

Скорцонера в майонезе. Скорцонеру тщательно вымыть (лучше это делать в резиновых перчатках) и сразу положить в подкисленную уксусом или лимонной кислотой воду, иначе она почернеет. Затем положить в подсахаренный кипяток и варить около 25 мин. Отцедить, охладить и нарезать небольшими кусками. Вымешать с майонезом, посыпать сверху зеленью.

На 500 г скорцонеры (черные корешки) столовая ложка уксуса для подкисления воды, по чайной ложке соли и сахара, три четверти стакана майонеза, горсть нарезанной зелени петрушки.

Шампиньоны фаршированные. У молодых шампиньонов вырезать ножки, мелко порезать, посолить, поперчить и смешать с мелко нарезанным и поджаренным луком, измельченным крутым яйцом, зеленью петрушки и майонезом.

Полученным фаршем наполнить шляпки, сверху положить по кусочку масла, посыпать тертым сыром с сухарями и запекать 20–25 мин в духовке.

На десять средних шампиньонов две головки репчатого лука, 60 г сливочного масла, 20 г голландского (или другого твердого) сыра, столовая ложка молотых пшеничных сухарей, столовая ложка майонеза, три яйца, две столовых ложки резаной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Скумбрия под соусом из шампиньонов. Свежие шампиньоны мелко нарезать, посолить и потушить 25 мин со сливочным маслом. Добавить лук, зелень петрушки, поджаренную муку, столовое виноградное вино и все хорошо размешать. Подготовленную рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, сложить в смазанный маслом сотейник, залить приготовленным соусом, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Подавать с картофельным пюре.

На 600 г подготовленного филе рыбы 150 г шампиньонов, четыре головки репчатого лука, 60 г масла, столовая ложка муки, 100 г вина, соль, черный молотый перец, столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Портулак под соусом. Стебли портулака отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Морковь и лук спас-серовать на подсолнечном масле, залить томатным соком и добавить соль, кервель, петрушку, 5 мин кипятить. Залить этим соусом портулак. Подавать можно как горячим, так и холодным.

На 500 г портулака 2–3 средние моркови, две головки репчатого лука,0,5 л томатного сока, 15 г кервеля, 20 г петрушки, соль, сахар.

Пудинг рисовый с фруктами. Рис варить 5–6 мин. Промыть в холодной воде, залить молоком и варить до готовности. Остудить. Прибавить взбитые белки, сливочное масло, ваниль, тертую цедру, растертые желтки. Половину смеси выложить в форму, сверху уложить нарезанные кусочками фрукты, посыпать сахаром, корицей, покрыть оставшейся частью смеси, посыпать сухарями и положить кусочек масла. Запекать 20 мин в умеренно

нагретой духовке.

На 250 г риса 500 г молока, шесть столовых ложек сахара, три яйца, 40 г масла, шесть яблок, 7–8 абрикосов или 15–20 слив, половина пакетика ванильного сахара.

Блинчик печеный. Яйца взбить с мукой, молоком и солью. На сковороде разогреть масло, равномерно разлить тесто и жарить до полуготовности блинчика. Сверху уложить нарезанные ломтиками помидоры, посыпать измельченным чабером и сыром и запечь в духовке в течение 15–20 мин. Подавать горячим.

На стакан муки три яйца, 100 г молока, полстакана тертого сыра, два помидора, по половине чайной ложки чабера и тмина, три столовых ложки (растительного масла, соль.

Гренки с сельдереем. На легко смазанные маслом кусочки хлеба уложить пластинки корня сельдерея, припущенного в подсоленной воде в течение 5—10 мин, и накрыть поджаренными кусочками ветчины или жирной колбасы. Сверху положить пластинку твердого сыра и запечь в горячей духовке. Подавать горячими, посыпав рубленой петрушкой.

На пять кусочков хлеба по пять пластинок сельдерея, ветчины и сыра, 20 г сливочного масла, две столовых ложки зелени петрушки.

Ленивые пирожки. У 100-граммовых булочек срезать верхушку и ложечкой вынуть мякиш. Помидоры мелко порезать, смешать с колбасой или отварной рыбой, нарезанной кубиками и специями, посолить, перемешать. Начинить полость булочки фаршем примерно на ¾ , сверху выпустить яйцо, закрыть срезанной верхушкой, сбрызнуть булочки водой и запечь в разогретой духовке в течение 15 мин. Подавать горячими.

На четыре булочки два помидора, 50 г колбасы, четыре яйца, две чайные ложки смеси мелко нарезанной зелени майорана, монарды, пурпурного базилика, соль.

Печенье с тмином. Растереть масло с сахаром, постепенно добавить муку, пргправы, майонез, молоко. Замесить тесто, раскатать пластом, из которого фигурными формочками вырезать печенье. Уложить его на смазанный маслом противень, посыпать тмином и выпекать 8—10 мин при 180 °С.

На 60 г сливочного масла 120 г сахара, 140 г пшеничной и 60 г кукурузной муки, 1–2 столовых ложки майонеза, половина чайной ложки корицы, три столовых ложки молока, чайная ложка тмина.

Медовик. Муку смешивают с яйцами, растительным или растопленным сливочным маслом, медом. Затем тоненькой струйкой вливают молоко, постоянно растирая тесто. Добавляют соду, изюм, дробленые орехи и пряности. Тщательно

перемешивают и, заполнив форму, выпекают в духовке.

На стакан меда стакан сахара, три яйца, 50 г масла, два стакана муки, стакан молока, две чайных ложки смеси базилика, аниса и корицы, сода, соль.

Пряники домашние. Яйца тщательно растирают с сахаром, добавляют ваниль, цедру, молотый кардамон, муку и хорошо вымешивают. Тесто набирают чайной ложкой, второй ложкой снимают его на смазанный маслом противень. Выпекают в горячей духовке 10 мин.

На два яйца полстакана сахара, 10 г масла, четверть пакетика ванильного сахара, четверть чайной ложки кардамона, цедра.

Овсянка по-английски. Овсяные хлопья залить кашицей подсоленной водой и варить до готовности. Затем, постоянно помешивая, добавить масло, растертые с сахаром желтки, орехи, корицу и цедру.

На 250 г овсянки столовая ложка молока, 75 г сливочного масла, четыре столовых ложки сахара, три столовых ложки молотых орехов, два яйца, половина чайной ложки корицы, цедра из одного лимона.

Чай. К нам чай попал в середине XVII в., на 120 лет позже, чем в Западную Европу. Быстро завоевал популярность и в скором времени чай стали доставлять из Китая в огромных количествах. Напиток стал незаменимым, чаепитие же стало настоящим ритуалом.

Чай — уроженец тропических областей. Трудности, связанные с доставкой чая, делали его дорогостоящим. Поэтому многие предприниматели и торговцы, стремясь поскорее разбогатеть, занимались подделкой чая, подмешивая в него листья других растений. И не раз гремели на всю Россию судебные «чайные» процессы. Хотя в сущности чай, заваренный на многих из пряноароматических трав, которые отличаются более мягким вкусом и более сильным ароматом, может с успехом соперничать с черным или зеленым чаем по своим целебным свойствам. Свойства черного и зеленого чая снимать усталость и сонливость, стимулировать умственную деятельность и повышать двигательную активность проявляются благодаря содержащимся в листьях чая алкалоиду кофеину и танинам, представленным полифенолами и катехинами. Дубильные вещества придают характерные для чая терпкость и горечь, кофеин же, которого в готовом чае столько же, сколько и в зернах кофе, не все могут переносить. Чай из пряноароматического сырья отличается не только приятным вкусом, но и целебными свойствами, благодаря наличию многокомпонентных эфирных масел, обладающих фитонцидной активностью, витаминов, минеральных веществ и

веществ фенольной природы.

Во многих странах мира промышленность выпускает чаи, которые состоят из одного растения, высушенного и измельченного определенным способом, или из нескольких растений.

В Болгарии, например, выпускают ароматные чаи в разовых пакетиках, у которых на конвертике дан рисунок используемого растения.

У нас налажен выпуск обычного чая с добавками пряноароматических трав — чебреца, мяты и др.

В домашних условиях можно приготовить чайные напитки с использованием различных трав.

Можно на любой вкус подобрать композицию растений для чая. Для заварки обычно берут от чайной до столовой (но не больше) ложки измельченной травы на стакан воды в зависимости от вкусов готовящих.

Чай из мелиссы полезен не только здоровым людям, но и некоторым больным. Чай из молодых стеблей дягиля хорош для желудка и к тому же обладает свойством убивать дурной запах во рту.

Чаще используют для чайных напитков не одно, а несколько растений. Это целесообразно по ряду причин: в композиции достигается более гармоничное сочетание вкуса, аромата, цвета и других качеств.

Можно ароматизировать пряноароматическими растениями и черный байховый или зеленый чай. Например, на пять частей чая добавить часть майорана или базилика, или котовника лимонного, или лофанта анисового, или донника, или корней гравилата. На 2–3 части чая добавить часть мяты, или мелиссы лимонной, или душицы, или змееголовника молдавского, или монарды лимонной, или полыни лимонной, чабера душистого. Можно заранее заготовить смесь из наиболее любимых и часто употребляемых трав и к нескольким частям чая добавить часть этой смеси. Количество компонентов в смеси, не ограничено. Эту же смесь при желании можно применять н в качестве самостоятельной заварки.

Чайные бальзамы. С древнейших времен люди употребляли различные напитки: освежающие, бодрящие, лечебные и др. Способы их приготовления описаны в дошедших до нас работах Гиппократа, Геродота, Галена и др. На протяжении многих столетий наряду с дифференциациеи кулинарных традиций создавались и различные, напитки следует понимать как напитки, которые ные, напитки следует понимать как напитки которые популярны только у одного народа или у ограниченной группы

народов. У некоторых народов привыкание к какому-либо напитку становится столь сильным, что этот напиток превращается как-бы в национальный. Например, жасминовый чай считают английским. Это очень тонизирующий чай, что подтверждено научно. Эксперименты показали, что этот запах, а также запах лаванды действуют даже сильнее кофе.

Нельзя переоценить роль, которую играет осведомленность населения о свойствах и особенностях растений, которые могут быть применены для приготовления напитков. Нужно знать, какую часть растения лучше всего использовать и в какое время ее собирать. Нужно строго придерживаться правил сбора, сушки и хранения растительного материала. Надземные части растений заготавливают в сухую погоду, лучше всего утром, после того, как сойдет роса. Корни и корневища лучше всего выкапывать из влажной почвы. Как правило, срок хранения сухих листьев и цветков не должен превышать 2 лет, корней и корневищ — 4–5, а при правильном хранении — даже несколько дольше.

В связи с тем, что в различных частях разных растений содержатся различные биологически и физиологически активные вещества, в лечебную практику все шире входят сборы, состоящие из 10 и более компонентов, а в повседневной практике для приготовления освежающих и бодрящих напитков используют 2–3 компонента, включая чай. Натуральный чай содержит более 300 различных соединений, среди которых танины, алкалоиды, эфирные масла и т. д. В частности, танины, которых в чае бывает до 30 %, придают чаю темно-коричневый цвет, терпкость и вяжущий привкус.

Однако, несмотря на все полезные свойства чая, избыточные количества его могут быть вредны для организма, особенно для пожилых людей, влияя на сердечнососудистую и нервную системы. Поэтому в последнее время предпочтение отдается растительным чаям или чаю, сдобренному различными растительными добавками. Но поскольку все новое — это хорошо забытое старое, следует сказать, что наши предки в Украине готовили напитки из запаренных стеблей и листьев калины, малины, ежевики, смородины, вишни, цветков липы, бу-зпы, шиповника и др. Такие напитки содержат большое количество биологически активных веществ, так необходимых нашему организму в зимний и весенний периоды. Чай из веточек черной смородины, кроме того, что имеет приятный вкус и аромат, содержит большое количество витамина С. Для приготовления такого чая берут полную столовую ложку мелко посеченных веточек черной смородины на 1 л кипятка. Доводят до кипения и настаивают 10–15 мин. Для улучшения вкуса и внешнего вида

такого напитка можно добавить 1 чайную ложку любого чая.

Необыкновенно вкусным, ароматным и витаминным является чай из молодых веточек (мелко измельченных) лимонника китайского. Веточки эти — верхушечные части лианы — без всякого ущерба для растений можно срезать в январе — феврале, т. е. до начала сокодвижения. Напиток этот можно готовить как из одних веточек? лимонника, так и с добавлением любого чая.

На 1 л кипятка требуется 1 десертная ложка измельченных веточек и 1 чайную ложку чая. Все доводится до кипения и настаивается 10–15 мин. Ветки лимонника можно запарить в термосе на ночь, а потом добавлять к свежезаварекному чаю 1:1. Прекрасные ароматные, витаминные чаи можно приготовить из листьев лесной земляники, ежевики, малины, причем листья можно заготавливать и ранней весной и во время цветения, и после сбора плодов. Листья этих растений можно готовить особым образом: их слегка подвяливают и после того, как они станут мягкими, их скручивают. Нужно не полениться и скрутить каждый листик отдельно до тех пор, пока не выступит влага. После этого раскладывают тонким слоем, накрывают влажным полотенцем и оставляют на 6–8 часов, затем помещают в духовку и сушат при температуре 100–110 ˚С. Высушенные «рулетики» можно порезать как лапшу, сложить в стеклянные банки и плотно закрыть. Ароматный, полезный чай готов к употреблению. Дозу для заваривания каждый может определить по вкусу. В любом случае заварка получится красивого коричневого цвета.

Во все времена приготовления различных напитков считалось большим искусством и. требовало большого мастерства и опыта. В настоящее время любителей натурального чая становится больше, чем в прошлые времена, поэтому так необходимы хотя бы элементарные знания о наиболее употребляемых растениях.

Как уже отмечалось выше, сейчас все чаще пьют смеси чая с какими-нибудь травами. Некоторые исследователи называют такие смеси чайным бальзамом.

Такие бальзамы могут использоваться и повседневно, и для профилактики различных заболеваний. Все зависит от трав, добавляемых к чаю.

В Украине издавна любили и любят чай с мятой. Для заварки на 1 чайную ложку чая берут 1 чайную ложку измельченной не очень мелкой мяты и 0,5 л воды. Очень ароматен и полезен чай с мелиссой лимонной: на 1 чайную ложку чая — 1 десертная ложка мелиссы и 0,5 л воды. Чтобы усилить лимонный аромат, можно брать смесь мелиссы лимонной и котовника лимонного 1:1, можно добавлять один котовник лимонный, но в меньшем количестве.

Некоторые любят чай с майораном, на 1 чайную ложку чая— 1/4 чайной ложки майорана садового или небольшую веточку. Этот чай особенно полезен при заболеваниях верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Полезен чай и с базиликом обыкновенным, он действует успокаивающе, что особенно полезно людям пожилого возраста, которым необходимо употребление подобных. напитков, ибо по мнению некоторых ученых в последнее время многие пьют далее меньше, чем положено, а недостаточное потребление жидкости в организме может быть причиной многих недомоганий.

Рецептуы некоторых чаёв с использованием пряноароматических растений

1. Базилик обыкновенный —3 г
Мелисса лимонная — 3 г
2. Базилик эвгенольный — 3 г
Листья вишни — 5 г
3. Чебрец обыкновениый — 5 г
4. Донник желтый — 3 г
Душица обыкновенная — 3 г
5. Котовник лимонный —3 г
Лофачт анисовый — 3 г
6. Змееголовник молдавский — 3 г
Мелисса лимонная — 5 г
7. Майоран садовый —3 г
Мелисса лимонная —5 г
8. Шалфей мускатный — 3 г
Базилик обыкновенный — 3 г
9. Майоран садовый — 3 г
Шалфей мускатный — 2 г
10. Мята перечная —2 г
Душица обыкновенная — 3 г
11. Мята курчавая —5 г
Вереск. — 3 г
12. Мята яблочная —5 г
Майоран садовый — 2 г

Этот небольшой список рецептов для приготовления чаев может быть дополнен и расширен каждым в. зависимости от наличия растительного сырья. Могут быть использованы дикорастущие растения: цветки шиповника, липы, жасмина, боярышника, акации и других; трава зверобоя, тысячелистника, иван-чая, земляники, чебреца, ромашки и др., плоды боярышника, малины, калины, ежевики, рябины и др.

Все зависит от фантазии и вкуса человека, готовящего чай. Как было указано выше, каждая из этих композиций добавляется

к чаю, которого берется 1 чайная ложка. Количество травы 5–6 г (это 1 чайная ложка) + 1 чайная ложка чая рассчитано на 0,5 л воды.

Подобные чаи можно принимать на протяжении всей жизни. Приятны на вкус, ароматны, хорошо утоляют, жажду, действуют тонизирующе или успокаивающей

Букеты

Весенне-летние букеты. Многие пряноароматические растения красиво цветут или имеют оригинальную листву. Поэтому их можно использовать для эффективных букетов из нескольких видов растений или из 3–5 цветущих стеблей одного вида. Приводим несколько примеров: цветонос шалфея мускатного с тремя отдельно сорванными листьями; три цветущих стебля иссопа разных цветов — белого, розового и синего; соцветие лофанта анисового и две ветки на коротких стеблях любой полыни; соцветие лофанта анисового, обставленное 3–5 листами шалфея мускатного; 3–5 цветущих стеблей змееголовника молдавского; две ветки (два соцветия) змееголовника молдавского и пять красных монард на низких цветоносах.

Зимние букеты. Из некоторых пряноароматических растений можно составить зимние букеты. Для этого цветущие или отрастающие стебли с ярко-зеленой листвой необходимо своевременно высушить. Стебли эстрагона для зимних букетов сушат в период весеннего отрастания, когда они имеют сочные густозеленые листья и достигают высоты 20–25 см.

Сушить и зеленые, и цветущие стебли следует в подвешенном состоянии в тени. Еще лучше подвяленные листья осторожно прогладить горячим утюгом через мягкую фильтровальную бумагу или бумажную салфетку. Конечно, растения с очень мелкими листьями (полыни, чернушка, майоран и им подобные) утюгом не сушат.

Стебли чернушки для зимнего букета засушивают после образования семенных коробочек. Цветонос лука будет выглядеть красивей, если его засушить или до распускания бутонов, или после образования семенных коробочек. Листья зубровки высушивают в гербарнои сетке или просто перекладывают газетными листами и кладут на них пресс. Букеты из сухих растений можно компоновать в плоских вазочках, глиняных плошках, в удачно подобранной щепке или куске камня. При этом в качестве закрепляющего материала (держателя) используют пластилин нейтральных цветов, можно цвета вазочки или подставки.

Ниже приводим несколько примеров композиций сухих зимних букетов: эстрагон (зеленый стебель) и душица — два цветущих стебля; полынь лимонная или божье дерево — три стебля; пучок зубровки и 5–7 цветущих стебельков чебреца; майоран садовый (пучок) и ветка калины без листьев; майоран

садовый (пучок) и рябина красная без листьев; цветонос лука с двумя стеблями чернушки; ветка цветущей мяты перечной или кудрявой с зубровкой; майоран садовый (пучок) и две еловых шишки; лаванда цветущая с веткой чернушки; лаванда цветущая с цветоносом монарды; соцветия (синее, розовое, белое) витекса священного с зубровкой или эстрагоном; ветка можжевельника, обставленная короткими веточками полыни австрийской..

Ароматизирующие букеты. Из пряноароматических растений как свежих, так и сухих, можно составлять букеты, которые будут ароматизировать воздух. Такие букеты можно ставить в прихожей, гостиной, кабинете, в кухне.

Ароматизирующие букеты не должны быть большими, поскольку растения, особенно свежие, выделяют достаточно много эфирных масел в воздух, а большая концентрация их в жилом помещении может быть и вредна.

Растения для букетов, ароматизирующих воздух жилых, помещений, следует подбирать по собственному усмотрению, так как восприятие и реакция на запахи у людей разные: одним нравится запах полыни, а других он раздражает. Естественно, при составлении ароматизирующих букетов надо считаться с мнением каждого члена семьи.

Приводим несколько композиций для составления ароматизирующих букетов, издающих мягкий освежающий и ненавязчивый запах: две ветки базилика эвгенольного (не обязательно цветущего) и три ветки майорана садового; два цветоноса с листьями лофанта анисового и пять веточек с листьями базилика эвгенольного; базилик обыкновенный (2–3 ветки, лучше цветущие) и шалфей мускатный (1–2 цветоноса с листьями); базилик обыкновенный зеленый (три веточки) и базилик пурпурный (две веточки); две ветки мяты перечной, или кудрявой, и 3–5 цветков кореопсиса; ветка цветущих бархатцев; несколько стебельков с листьями базилика эвгенольного и 5–7 цветков бархатцев.

Букеты, отпугивающие насекомых. Благодаря фитонцидным свойствам, пряные растения могут отпугивать мух, комаров и мошек. Это свойство целесообразно использовалось в быту. Например: 2–3 ветки с листьями витекса священного и 1–2 цветоноса иссопа; 2–3 ветки базилика обыкновенного и 1–2 облиственных ветки витекса священного; пучок чабера садового; пучок тимьяна с чабером садовым; букет пижмы; ветка кануфера или пиретрума.

Шалфей

Использование пряностей в косметике

Косметика. Кто из наших современников не знает, что это такое? Первые косметические средства появились очень давно и широко распространены в наши дни. Еще на заре новой эры спортсмены перед участием в соревнованиях намазывали все тело специальными кремами, созданными на основе растительных экстрактов. При раскопках древних захоронений, датируемых V–IV в. до н. э., найдены мелкие сосудики, в которых, как показал химический анализ, хранились косметические препараты для массажа тела, сильно ароматизированные вещества для ингаляций, кремы для удаления грима, бальзамы, пудра для лица, краска для бровей и век, ковметические кремы для лица, в состав которых входили ароматические растительные масла, молоко, фруктовые сокч, ромашковый экстракт, мед, пчелиный воск, смолы. О косметических средствах упоминают и античные авторы Теофраст, Геродот, Гиппократ, Теокрит, Плиний, Плавт, Овидий, Гораций и др. Первоначально духи на основе пряноароматических трав использовали во время религиозных ритуалов, позднее они нашли применение в бальзамировании, лечении некоторых болезней и в личном туалете.

Обращает на себя внимание разнообразие использовавшихся материалов растительного, животного и минерального происхождения. Большая часть этих материалов используется и теперь в косметике и парфюмерии. Античные и современные препараты отличаются в основном применяемыми растворителями. Если сейчас в большинстве лосьонов и духов в качестве растворителя используют этанол, то древние препараты являлись экстрактами ароматических веществ, извлеченных из растений с помощью жиров, в основном — оливкового масла. Использовали также миндальное и касторовое масла. Ароматические вещества извлекали из листьев, цветов, корней и стеблей. Некоторые из пряных растений, описанных в нашей книге, используются уже не первое тысячелетие, даря свой аромат и целебные свойства людям.

Маски. Лавандовая маска в качестве отбеливающей рекомендуется для нормальной и сухой кожи с пигментными пятнами или веснушками. В состав маски входят 20 г ланолина, 5 г растительного масла, 5 г масла лаванды, 0,5 г буры, 40 мл воды. Ланолин смешивают с маслом и постепенно добавляют воду, в которой растворена бура. Всю массу взбивают до

получения однородной консистенции и загустения. Маски применяют 1–2 раза в неделю в течение 1–1,5 мес. Через 2–3 месяца курс повторяют.

Медово-лимонная маска также применяется для отбеливания кожи, склонной к пигментации и веснушкам. Из одного лимона отжимают сок и смешивают с двумя столовыми ложками жидкого меда. Полученной смесью пропитывают марлевые салфетки и накладывают их на лицо на 15–20 мин, меняя каждые 8—10 мин. Смывают маску теплой водой. На курс 15–20 масок. Смесь может храниться в прохладном, темном месте несколько дней.

Для жирной кожи применима маска из равных количеств лукового и лимонного соков, замешанных на каолине или крахмале до получения жидкой каши. Маску накладывают на 10 мин, затем смывают ватным тампоном, смоченным отваром петрушки комнатной температуры. Для отвара одну-две ложки петрушки кипятить 5 мин в 50 мл воды, охладить и процедить.

Широко используются подсушивающие и вяжущие маски из смеси или отдельных трав. Их применяют для разной кожи. Для сухой подбирают травы со слабовяжущим, смягчающим действием — петрушка, липовый цвет, ромашка, лепестки роз, цветы хмеля, мята, укроп. При жирной пользуются травами с более сильным вяжущим и противовоспалительным действием — зверобой, шалфей, тысячелистник, мать-и-мачеха. Для настоя берут две столовых ложки измельченной смеси сухих трав, заливают двумя стаканами холодной воды и дают прокипеть 3–5 мин на медленном огне. Жидкость охлаждают, процеживают, смачивают в ней марлевые салфетки и накладывают на лицо на 15–20 мин, меняя через каждые 8—10 мин. Затем смывают теплой водой.

Вяжущее, подсушивающее и противовоспалительное действие на кожу оказывает маска из календулы. Ее применяют для жирной кожи или после бритья. Готовят настойку календулы из расчета столовая ложка травы на стакан воды. Затем постепенно добавляют овсяную муку, можно использовать размолотые овсяные хлопья «Геркулес», до получения теста сметанообразной консистенции. Маску накладывают на лицо на 20–30 мин, затем смывают теплой водой.

Вот еще одна маска из трав с очень хорошим воздействием на сухую кожу с морщинами: 5 г цветков лаванды, 20 г ромашки, по 10 г розмарина, пажитника, тысячелистника, дубовой коры и 20 г измельченного льняного семени. Из трех ложек смеси сварить густую кашу, слегка остудить и нанести на лицо и шею. Сверху закрыть пленкой и слоем ваты для сохранения тепла. Через 20 мин вымыть лицо теплой водой. Для жирной кожи: в

деревянной ступке растереть пучок петрушки, отцедить сок через марлю и замесить кашицу на каолине или крахмале. Продолжительность воздействия маски 10–15 мин.

Лимон содержит эфирное масло, которое не только очищает и отбеливает, но и дезинфицирует кожу, устраняет прыщи. Лицо вымыть теплой водой без мыла, можно сделать паровую ванночку. Затем нанести на лицо смесь из сока одного лимона и чайной ложки оливкового или другого растительного нерафинированного масла. Полезно сделать массаж до легкого покраснения кожи. По истечении 30 мин маску смывают сначала горячей, а затем теплой водой. Эта смесь делает кожу более эластичной. Если вы намерены делать эту маску часто или даже ежедневно, то время нужно сократить до 15–20 мин. Один-два раза в неделю можно применять для жирной кожи маску из сока одного лимона, взбитого в пену яичного белка и чайной ложки меда, а для сухой — из мякоти половины лимона, взбитого желтка, одной столовой ложки проросших кукурузных зерен и чайной ложки меда. Последнюю накладывают на 45 мин и смывают теплым молоком.

Хорошо снимает напряжение и усталость после рабочего дня или бессонной ночи маска из пюре из одной сырой картофелины и сока половины лимона. Держат ее 30 мин, смывают холодной водой.

Ароматные жидкости. Растительное сырье широко применяют для отдушки зубных порошков — мята, анис, зубных паст — мята, ромашка, цитрусовые, зверобой, эквалипт, экстракт гвоздики. В домашних условиях можно легко приготовить ароматную воду для полоскания полости рта, настоянную на таких травах, как мята, ме. лиееа. лимонная, майоран садовый, все виды базиликов, котовник лимонный, шалфей мускатный, зверобой, тысячелистник и многие другие. Они убивают неприятный запах, дают ощущение свежести.

Испытанным средстзом против морщин являются так называемые тонизирующие жидкости. Они очищают и укрепляют кожу, повышают ее жизненность и эластичность. Вот один из рецептов: по 30 г укропа и хвоща, по 15 г дубовой коры, мяты перечной, тысячелистника и садовой фиалки залить одним литром сухого вина или водки в зависимости от кожи. Через две недели настой профильтровать и протирать им лицо по несколько раз в день.

Чебрец в косметике рекомендуется использовать для жирной кожи лица. Для лосьона из чебреца берут две ложки нарезанной травы на стакан кипятка и настаивают 3 ч под крышкой. Охлажденный настой процеживают и протирают кожу лица и

головы 1–2 раза в день в течение двух недель.

При сухой, нормальной и жирной коже, чувствительной к солнечным лучам, используют лосьон из 50 г листьев мяты, измельченных и настоянных в 1,5 л холодной воды. Им обтирают все тело и дают высохнуть.

Для полоскания рта после чистки зубов можно использовать настой из столовой ложки листьев мяты, запаренных стаканом кипятка. Через час жидкость отцеживают и добавляют в нее половину чайной ложки лимонного сока или несколько капель уксуса.

При выпадении волос очень полезно применять тысячелистик обыкновенный. Из него готовят настой из расчета столовая ложка травы на полтора стакана кипятка. Квдятят 5 мин и затем 2 ч настаивают. Сухие волосы сиазывают оливковым маслом, а жирные растертым желтком. Затем волосы споласкивают водой, слегка просушивают и втирают настой в корни. Этот же настой с добавлением 40 г уксуса является хорошим средством от перхоти.

Календула рекомендуется при стареющей и морщинистой коже. Две столовых ложки цветков настаивают в течение 2 ч в 0,5 л воды. Настой может храниться несколько дней. Им протирают кожу. Из цветков готовят маску, смешивая их с оливковым маслом. Наносят ее на 15 мин, а затем смывают теплой водой.

Болгарский врач Эмиль Димов предлагает несколько рецептов лосьонов с использованием пряных трав. *Лосьон от морщин:* 30 г ромашки, 20 г календулы, 20 г мяты, ISO г розмарина залить литром сухого белого вина и настаивать 15 суток. Каждый вечер протирать лицо. *Лосьон для сухой кожи.* Смешать по чайной ложке ромашки, липового цвета, зверобоя и мяты, залить 400 г кипятка. Через час процедить и добавить ложку глицерина. Протирать лицо. *Лосьон для смягчения кожи.* Две ложки ромашки смешать с ложкой лаванды, добавить 200 г воды и варить 10 мин. Через час процедить и использовать для протирания лица.

Ванны. На основе пряноароматических растений еще в далекой древности восточные народы делали прекрасные настои для ванн. Смесь трав заливают 3–5.л воды в кипятят 2–3 мин. Дают отстояться в течение 0,5–1 ч, процеживают через марлю и используют на Варну. Ванну принимают в течение 15–20 мин при температуре воды 25—28еС.

Успокаивающие. Майоран — 0,5 кг свежей или 0,2 кг сухой травы; базилик звгенольный — 0,2 кг свежей или 0,05 кг сухой; мелисса лимонная — 0,2 кг свежей или 0,05 кг сухой травы. Майоран — 0,6 кг свежей или 0,3 кг сухой травы; мелисса лимонная 0,5 кг свежей или 0,25 кг сухой травы. Майоран —

0,5 кг свежей или 0,2 кг сухой травы; мята перечная — 0,2 кг свежей или 0,05 кг сухой травы. Роз-:ларин — 0.2 кг свежей или 0,05 кг сухой; майоран — 0,2 кг свежей или 0,05 сухой и мелисса — 0,2 кг свежей или 0,05 кг сухой травы.

Освежающие. Мята — 0,5 кг свежей или 0,2 кг сухой травы. Шалфей мускатный и базилик обыкновенный по 0,25 кг свежей или по 0,1 кг сухой травы. Котовник лимонный — 0,5 кг свежей или 0,2 кг сухой травы. Любисток— 0,2 кг свежей или 0,02 кг сухих корней. Базилик эвгенольный — 0,25 кг свежей или 0.01 кг сухой травы. Аир — 0,005 г сухого корня или 0.01 г свежего. Гравилат городской — 0,1 кг свежих или 0,02 кг сухих корней. Ло-фант анисовый—0,5 кг свежей или 0,3 кг сухой травы на ванну. Лофант анисовый — 0,3 кг свежей или 0,15 кг сухой травы; базилик эвгенольный — 0,2 кг свежей или 0,1 кг сухой травы. Колюрия гравилатовидная— 0,1 кг свежих или 0,02 кг сухих корней.

Календарь заготовки и использования пряностей

Январь. Согласно вкусам и привязанностям у каждой хозяйки есть определенный. набор сухих пряностей или солений, несколько витаминных заправок, которые можно использовать в супы, борщи, соусы. Но не надо обеднять свой стол, лишая его сырых салатов. До января и дольше можно даже в условиях городской квартиры, используя холодильник, сохранить несколько корнеплодов сельдерея, петрушки, пастернака. Четвертую часть корня сельдерея, 1–2 средних моркови, 1–2 яблока, немного сухих трав, соли и майонеза — и витаминный салат готов. Точно так же, натерев на крупную терку, можно использовать и корни петрушки, пастернака, скорцонеры — всего, что удалось заготовить. Зелень лука, петрушки, сельдерея легко вырастить из корней на подоконнике. При желании на подоконнике в ящиках можно иметь зелень кервеля, кресс-салата и других трав. Кое-что можно купить и в магазине. Пока ассортимент невелик, но не надо проходить мимо того, что уже имеется на прилавках.

Февраль. Пища все больше обедняется витаминами, поэтому нужно использовать малейшую возможность пополнить ее ими. Обычно на зимнее время мы рассчитываем заготовки продуктов. Это консервированные овощи и фрукты, различные квашения и соленья, заготовки для зеленых борщей. Нужно активно включать это все в меню, не забывая о сухих и соленых пряностях. Необходимо помнить, что некоторые овощи, например свекла, обладают способностью сохранять весь набор питательных веществ почти до нового урожая. Свеклу можно использовать как сырой, так и отваренной. Сырую свеклу можно добавлять в салаты с пастернаком, морковью, луком. Отварная свекла хорошо сочетается с такими пряностями, как тмин, хрен, эстрагон, перец сладкий консервированный, полынь, анис. Очень хорошо сохраняет витамины и капуста как свежая, так и квашеная. Салаты из свежей белокочанной капусты можно приправить черным горьким перцем, можно добавить и сладкий консервированный, тмином, кориандром, майораном, порошком из корней аира. Почти все эти пряности, включая лук и чеснок, приемлемы и для квашеной капусты.

Март. Наш организм все острее ощущает нехватку витаминов. Нужно стараться использовать в пищу то, что предлагают нам тепличные хозяйства, стараться самим,

сообразно своим вкусам, вырастить зелень на подоконнике и широко использовать ее для приготовления пищи. В это время года рекомендуется больше пить. У нас заготовлены ароматизированные компоты и соки, но если даже не заготовлены, то их легко приготовить. Компот из сухофруктов приобретает совершенно иной вкус, если в него добавить несколько веточек шалфея мускатного или базилика эвгенольного, мелиссы лимонной, аниса, имбиря, кардамона. Можно ароматизировать любой сок, например, яблочный, березовый. Очень хорошо 2–3 недели попить отвар трав. Это может быть и шиповник с лофантом анисовым или мелиссой лимонной, или отвар мяты с добавлением сиропа любого варенья, имеющегося в наличии; это может быть и смесь, предложенная еще Авиценной: две части мелиссы лимонной, две части базилика эвгенольного, часть майорана садового заваривают как чай и пьют по стакану в день.

Апрель. Чаще всего в наших условиях снега в апреле уже нет. Нужно подумать о заготовке корней некоторых пряоароматических растений. Это прежде всего колюрия. В апреле она уже цветет. Нужно до цветения выкопать корни. Начинают заготавливать корень аира, дягиля, девясила, гравилата городского и других растений. Появляется первая зелень. Это многолетники. В начале апреля можно иметь в небольшом количестве в качестве приправы эстрагон, мелиссу, миррис душистую, а в конце апреля эти травы можно использовать не только в салаты и супы, но и в омлеты и другие блюда. В апреле отрастают многолетние луки. Первым отрастает батун, затем поникающий, душистый, шнитт и другие. Все это в небольших количествах, но вполне достаточно, чтобы разнообразить, оживить и украсить стол после зимы. На пороге новый сезон, новые свежие заготовки, но не стоит пренебрегать и старыми запасами. Очень полезно весной попить витаминные травяные сборы, можно ароматизировать чай, при заварке которого добавить ту или иную полюбившуюся вам траву. Это могут быть чебрец, базилик, лофант и др.

Май. Это благодатный месяц. При желании можно обогатить и разнообразить стол не только за счет ранних зеленных культур, редиса, капусты, но и за счет дикой флоры. Именно в мае можно иметь ароматные зеленые супы с использованием шпината, а также щавеля, крапивы и других растений. Именно в мае готовят различные окрошки на квасе, на сыворотке, на простокваше и свекольном отваре или квасе, в которых используют молодые листья мелиссы, петрушки, кервеля, фенхеля, укропа и других пряноароматических. растений. Некоторые из них нужно

заготовить в мае. Это миррис душистая, кервель, петрушка и сельдерей второго года. Их выкапывают вместе с корнями, заготавливают отдельно корни и зелень.

Май — пора зеленых витаминных салатов, в которых используют свежевыкопанные корни петрушки, сельдерея, пастернака, топинамбура, а также молодую зелень бедренца, кровохлебки, огуречной травы, хрена, петрушки, не говоря уже о шпинате, салате и другцх зеленных растениях.

Июнь. Благодатный месяц для пряностей. Однолетники, посеянные в средине мая, к нюню достигают того состояния, в котором их наиболее приемлемо использовать. Многолетники нужно заготавливать. В начале июня широко употребляют в пищу эелень кориандра, тмина, фенхеля, укропа, аниса, базилика, майорана, эстрагона в салаты, супы, вторые блюда, гарниры, компоты и различные кондитерские изделия. Во второй половине июня в начале бутонизации заготавливают веточки мелиссы, мяты, монарды, любистка, котовника, лофанта анисового, эстрагона, иссопа и других многолетних пряноароматических растений.

Июнь — это месяц сбора черешни, алычи, разных ягод и их заготовок.

Июль — месяц овощеводов. Созревают кабачки, патиссоны, огурцы. Начинается пора массовой их заготовки. Дряностей в этот период в избытке. Кто хоть раз попробовал огурцы с эстрагоном, — навсегда останется его почитателем. Эстрагон придает огурцам не только аромат, не и твердость. Конечно, при заготовке не обходятся без укропа, петрушки, хрена, чеснока, перца. Это издавна известные и традиционные у нас пряности. Но мало кто знает, а тем более использует при консервировании майоран садовый, базилик эвгенольный, иссоп обыкновенный, монарду трубчатую, чабер садовый и др. Используя эти травы в различных композициях, можно придать одним и тем же овощам разный привкус, то есть разноебразить нашу пищу… Естественно, в июле мы не только заготовляем овощи, но и широко используем их в пищу как сырыми, так и обработанными. Салаты из свежих огурцов и помидоров нельзя приготовить без лука, укропа, петрушки, молодых листьев хрена, кресс-салата, небольшой веточки майорана или чабера, базилика, эстрагона. Все эти пряности используют при приготовлении икры из кабачков, фаршированных кабачков и патиссонов и других блюд.

В июле заготавливают молодые бутонизирующие веточки майорана, базилика обыкновенного, чабера садового, базилика священного и других однолетников.

Август. Продолжается пора заготовок. Настала очередь

помидоров, не совсем ушли еще и огурцы, в августе их используют в основном для заготовки салатов. При заготовке помидоров используют майоран, базилик эвгенольный, обыкновенный, священный, чабер садовый и горный, витекс священный и коноплевидный. Все эти травы в небольших количествах нужно добавить з различные салаты, заготавливаемые впрок.

Август — это еще и фруктовый месяц. Яблоки, груши, сливы — компоты, соки, варенья. Вкус компотов и соков можно разнообразить с помощью пряностей.

В августе заготавливают веточки базилика звгенольного, которые начинают цвести, молодые побеги витекса священного и коноплевидного, делают заготовки лука и чеснока, а также семян пряноароматических трав.

Сентябрь можно назвать месяцем вторичного расцвета пряной зелени летнего посева. Это и кресс-салат, и чабер садовый, и укроп, петрушка, тмин, базилик обыкновенный и др. Сентябрь — это витаминный месяц. Свежие огурцы летнего посева, помидоры, перец сладкий, баклажаны, различные фрукты делают наш стол необыкновенно разнообразным, а пряности помогают его украсить и «оживить» вкус и аромат. В сентябре делают заготовки многих овощей, в частности, перца и баклажанов. Нужно, помнить, что баклажаны очень «любят» сельдерей, как зелень, так и корни. Корни используют в основном при фаршировании баклажанов, тушении и приготовлении икры. При засолке используют обычно зелень. Кроме сельдерея, при заготовке перца и баклажанов используют чеснок, майоран, чабер, витекс, базилик эвгенольный и обыкновенный и др. В сентябре заготавливают на зиму витаминные заправки, включающие перец сладкий, помидоры, морковь, зелень пряных растений, соль, корни пастернака, петрушки, сельдерея. Из сельдерея можно приготовить заправку к различным супам, мясным и овощным блюдам. Для этого корень сельдерея трут на крупной терке, добавляют мелко порезанную зелень и смешивают с солью.

Октябрь в условиях Украины иногда бывает очень теплым. ДО наступления первых заморозков можно иметь свежую пряную зелень. Это майоран, базилик, эстрагон, витекс, фенхель, петрушка, сельдерей — последняя зелень в уходящем году. Лучше обстоит дело с луками, особенно многолетними. Они не боятся заморозков. Заканчивают копать корнеплоды, заготавливают их на зиму.

Ноябрь — декабрь. Если не выращивать пряную зелень на подоконнике или в теплице, использовать можно только

заготовленную впрок, то есть сушеную, соленую или консервированную.

Библиографический список

1. *Беляева В. А.* Пряновкусовые растения, их свойства и применение. — М.: Госторгнздат, 1946.— 104 с.

2. *Борисова Р. П., Борисов В. Л., Перегудт М. Ф.* Малораспространенные овощные культуры. — Симферополь: Таврия, 1979.— 108 с.

3. *Бринк Н. П.* Пряные растения, — М.: Сельхозгиз, 1956.— 175 с.

4. Вилох Э. Овощи всегда полезны. — М.: Пищ. пром-сть, 1973.— 144 с.

5. *Губа Н. И.* Овощи и фрукты на вашем столе. — К.: Урожай, 1984.—336 с.

6. *Илиева С.* Лекарственные культуры. — София: Земиздат, 1967.— 260 с.

7. *Давидюк Л. П., Капелев И. Г., Андреева Н. Ф.* Методические рекомендации по использованию отечественного пряноароматичес-кого сырья. — Ялта, 1985.— 28 с.

8. *Кивала Я.* Специи и пряности. — Прага: Артия, 1986.— 223 с.

9. *Коробкина З. В.* Товароведение вкусовых товаров. — М, Экономика, 1981.—188 с.

10. *Кудинов М. А., Кухарева Л. В., Пашина Г. В.* Пряноароматические растения. — Минск: Ураджай, 1986.— 160 с.

11. *Лукьяненко И. А., Лукьяненко Н. В.* Советы огороднику Приднепровья. — Днепропетровск: Проминь, 1985.— 222 с.

12. *Массо С.* Салат та освіжаючі напої.— К.: Техшка, 1977.— 108 с.

13. *Молоховец Е.* Подарок молодым хозяйкам. — СПб, 1899.— 325 с.

14. Мы хорошо готовим / Пер. с нем. А. И. Козенко, В. Б. Волынского. — Минск: Полымя, 1983.— 223 с.

15. *Нейман Л.* 500 полезных советов по домоводству. — Лейпциг: Ферлаг фюр ди фрау, 1987.— 192 с.

16. Отечественные пряности в консервировании / Ю. А. Утеуш, Г. М. Рыбак, Д. Н. Шобат и др.—К.: Наук, думка, 1986.— 104 с.

17. *Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям. — М.: Медицина, 1985.— 463 с.

18. *Смолницка С.* Искусство готовить. — София: Техника, 1987.— 368 с.

19. *Телятьев В. В.* Полезные растения Центральной Сибири. — Иркутск: Вост. — Сиб. кн. изд-во, 1985.— 136 с.

20. *Тимощук І. Г.* Переробка продуктов тваринництва в домашніх умовах, — К,: Урожай, 1987.— 135 с.

21. *Турова А. Д., Сапожникова Э. Н.* Лекарственные растения СССР и их применение. — М.: Медицина, 1983.— 288 с.

22. *Фесенко Г. П., Куцелепо П. И., Василюк П. А.* Блюда иностранной кухни. — К.: Выща шк., 1972.— 165 с.

23. *Фурманова И. Ю.* Приходите к нам в гости. — К-: Рэклама, 1987.— 96 с.

24. *Чопик В. И., Дудченко Л. Г., Краснова А. Н.* Дикорастущие полезные растения Украины. — К,: Наук, думка. 1983.— 390 с.

25. *Шедо А., Крейча И.* Пряности. — Братислава: Природа, 1985.— 250 с.

26. *Шалимов С. А., Шадура Е. А.* Современная украинская кухня. — К.: Тэхника, 1987.— 368 с.

Алфавитный указатель-названий пряностей и пряных растений

Ажгон
Анис обыкновенный
Аир болотный
Артишок
Бадьян
Базилик обыкновенный
Базилик эвгенольный
Бальзамин
Барбарис
Бархатцы
Бедрекец
Ваниль
Витексконоплевидный
Витекс священный
Водяной кресс
Гвоздика
Горчица
Гравилат городской
Девясил высокий
Донник лекарственный
Душица обыкновенная
Дягиль лекарственный
Змееголовник молдавский
Зубровка душистая
Имбирь
Иссоп обыкновенный
Календула
Кануфер
Каперсы
Кардамон
Катран
Кервель
Кизил
Колюрия
Кориандр
Корица
Котовник лимонный
Кресс-салат
Кровохлебка

Лаванда настоящая
Лавр благородный
Лофант анисовый
Лук-батун
Лук душистый
Лук медвежий
Лук многоярусный
Лук победный
Лук поникающий
Лук-порей
Лук репчатый
Лук-слизун
Лук-шалот
Лук-шнитт
Любисток
Майоран садовый
Мелисса лимонная
Миррис душистая
Мирт
Можжевельник
Монарда лимонная
Монарда трубчатая
Мускатный орех
Мускатный цвет
Мята длиннолистая
Мята курчавая
Мята перечная
Мята полевая
Мята яблочная
Настурция большая
Овсяный корень
Огуречная трава
Опенок луговой
Опенок чесночный
Пажитник голубой
Пастернак
Перец душистый
Перец красный
Перец черный
Петрушка
Пижма обыкновенная
Полынь божье дерево
Полынь метельчатая
Полынь обыкновенная

Полынь эстрагоновая
Портулак
Розмарин
Рута обыкновенная
Рябина обыкновенная
Сельдерей
Скорцонера
Тимьян обыкновенный
Тимьян ползучий
Тмин обыкновенный
Тысячелистник
Укроп
Фенхель
Хмель обыкновенный
Хрен обыкновенный
Цитрусовые
Чабер горный
Чабер садовый
Чернушка
Чеснок
Чесночник
Шалфей мускатный
Шампиньоны
Шандра
Шафран посевной
Эльшольция
Эстрагон

notes

Примечания

1

1,0 кг сахара, растворенного в 1 л воды, даст объем 1,6 л.